Galettes croustillantes de poisson

2 grosses pommes de terre, 1/2 citron, 2 carottes, 2 filets de sole, 4 œufs, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre

Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Faites cuire le poisson à la vapeur. Émiettez avec une fourchette. Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre et les carottes râpées, les œufs, la farine, le citron. Salez et poivrez. Dans une poêle chaude contenant une cuillerée à soupe d'huile, réalisez 4 galettes de pommes de terre en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération et servez immédiatement.

Le citron : excellent pour digérer

Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Le matin, consommer du citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce que l'on va consommer pendant la journée.
Quant à l'acide citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.

Photos : DR

Un massage à pratiquer soi-même, le matin, à jeun, ou le soir avant le dîner. La force de cette médecine douce et naturelle réside dans la simplicité de sa pratique. Il est ainsi possible à chacun d'effectuer soi-même les massages.

De quoi soulager ses petits maux quotidiens liés au stress : le matin, à jeun, ou le soir, avant le dîner, un bref massage des pieds d'un quart d'heure rééquilibre le métabolisme et met de bonne humeur. Sur la plante des pieds, les points de massage sont précis : il est donc conseillé de les mémoriser pour ainsi effectuer un entretien global de tout le corps. Si elle ne peut en aucun cas se substituer à la médecine traditionnelle, la réflexologie peut booster l'énergie, a fortiori si elle est conjuguée à une bonne hygiène de vie.

Une pression du pouce, accompagnée de rotations et de vibrations
Un bon massage des pieds s'effectue dans une pièce calme, dans une tenue souple et chaude. Assise au sol en tailleur ou sur une chaise avec les pieds bien à plat au sol et sans s'adosser, on commence par frotter ses mains l'une contre l'autre pour favoriser la circulation d'énergie.
Alors qu'une main tient le pied, l'autre utilise l'extrémité du pouce pour exercer une pression ferme, mais pas douloureuse, sur la zone choisie, accompagnée d'un mouvement de rotation et de vibration.
Peu à peu, la pression adéquate se trouve d'elle-même sur chaque point à masser ainsi entre 30 et 50 secondes maximum.
Ne pas insister lorsqu'une sensation de douleur apparaît, mais agir avec douceur, en expirant longuement.

Parents : régles d'exposition solaire chez l'enfant

- Ne pas exposer un bébé de moins de 6 mois
- Eviter les expositions entre 12 et 16 heures l'été, période où le rayonnement UVB est à son maximum d'intensité
- Se méfier de la réflexion par le sol, de la fausse protection offerte par un ciel couvert ou par un parasol
- Ne pas oublier la protection oculaire (casquette, lunettes)
- Appliquer un produit antisolaire de fort coefficient (supérieur à 20), filtrant UVB et UVA, renouvelé toutes les 2 heures et après chaque bain ;
- Pratiquer des expositions d'autant plus progressives que le type de la peau est plus clair ; imposer la protection vestimentaire (chapeau, chemise à manches longues, pantalon) si l'enfant reste de longues heures au soleil
- Ne jamais s'exposer lors de l'utilisation de substances photosensibilisantes topiques (antihistaminiques locaux, certains anti-acnéiques, cosmétiques parfumés) ; montrer l'exemple en tant que parent car les mesures de photoprotection seront alors plus facilement suivies par les enfants
- Se souvenir que le but des antisolaires n'est pas d'augmenter le nombre total d'heures d'exposition mais de permettre une exposition raisonnable sans risque
- Craindre chez l'enfant exposé dans une atmosphère trop chaude le coup de chaleur tout autant que le coup de soleil.

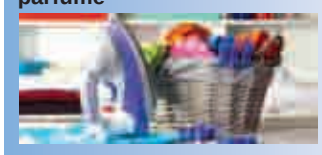
COOKIES

200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, 60 g de gruyère, 60 g d'olives noires, 60 g de pignons de pin, 80 g de beurre, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

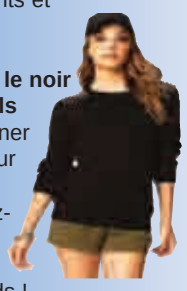
Préchauffez le four à 180°C. Coupez les olives, taillez le gruyère en petits dés. Dans le bol du robot, mélangez la farine, la levure, le beurre, la crème fraîche, le sel et le poivre. Ajoutez l'œuf, les tomates, les olives et les pignons. Mélangez délicatement et prélevez des morceaux de pâte de 10 g environ, façonnez des boules et aplatissez-les un peu avec le dos d'une cuillère sur une plaque de cuisson . Faites cuire 15 mn.

Trucs et astuces

Réaliser un repassage parfumé



Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau. Lors du repassage, simplement vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.



Conserver le noir de vos pulls
Pour redonner de la couleur à vos pulls noirs, offrez-leur le jus de cuisson des épinards !

Des chaussettes toujours blanches
Pour rendre leur blancheur à vos chaussettes, mettez dans l'eau de lavage du jus de citron.

Faire mûrir les pommes
Pour faire mûrir vos pommes, mettez à côté des pommes déjà mûres. Pour redonner un petit coup de fouet à vos anciennes pommes, faites-les trempez quelques instant dans de l'eau bouillante.

PUBLICITÉ