MADELEINES ESPAGNOLES

Ingrédients

4 Œufs
200 g de Sucre de canne
250 g de Farine de blé

2 c à c de Levure chimique

200 g d’huile
4 c à s de jus d’un citron et son zeste
sucre en poudre pour le dessus.

Préparation :

1. Préchauffez le four à 250°C.
2. Casser les œufs dans un récipient et rajouter les 200 g de sucre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre durant 5 à 6 minutes à puissance maximale.
4. Mélanger la farine et la levure chimique.
5. Joindre ensuite l’huile, puis le jus de citron et le zeste.
6. Faire tourner le robot à la puissance minimale et rajouter tout doucement la farine mélangée à la levure chimique.
7. Mettre des caissettes en papier dans des moules à muffin.
8. Les remplir avec une cuillère à soupe ou même une poche à douille.
9. Aller à ras-bord des caissettes pour des madeleines énormes.
10. Parsemer le dessus de sucre.

Pour la cuisson

Cuire 5 minutes à 250°C, puis 5 minutes à 220°C.

Enfin Cuire enfin 5 minutes à 180°C.

Laisser tiédir les madeleines espagnoles au citron avant de servir.

LES BIENFAITS DU BISSAP

1- Un concentré de vitamine

Le bissap est un concentré de vitamine. On y trouve du calcium, du fer, de la vitamine C, de la riboflavine (vitamine B2) et de la niacine (vitamine B3). Il est donc aussi excellent pour la peau. Ces vitamines favorisent la production de collagène et ralentissent le vieillissement de la peau.

2- Combat l’hypertension

L’une des vertus les plus connues du bissap est de combattre l’hypertension: il régule la pression artérielle. De ce fait le risque d’accidents cardiovasculaires et de crises cardiaques sont diminués.

3- Combat l’anémie

Le bissap (sans sucre) combat l’anémie. Si vous vous sentez faibles et que vous avez peu de globules rouges dans le sang, buvez du Bissap.

4- Anti inflammatoire

Le jus de bissap est énormément utilisé pour combattre les inflammations. Principalement celles des voies respiratoires.

5-Propriété antalgique

Pour toutes celles qui souffrent de règles douloureuses, on a une solution pour vous. Le jus de bissap permet de relaxer les muscles utérins ! A tester d'urgence.

6- Boisson énergétique

Le bissap est riche en vitamine C C'est une source d'énergie naturelle, idéale pour le matin. Besoin d'être boostées ? N'hésitez pas à en consommer lorsque vous vous sentez fatiguées !

7- Idéal pour la grossesse

Les femmes enceintes raffolent du de jus de bissap malgré tout faites attention : si vous en buvez trop vous risquez d'avoir de l'hypotension.

8- Combat les problèmes de peau

L'infusion de fleurs d'hibiscus est idéale pour lutter contre des problèmes de peau comme l'eczéma par exemple. A défaut de le boire il est possible de mélanger votre jus de bissap à vos soins pour le corps !

9-Excellent pour la digestion

Le jus de bissap est excellent pour le transit. Il facilite la digestion et aide à prévenir les maux de ventre.

10- Génial pour vos cheveux

La fleur d'hibiscus en poudre, mélangé à vos soins cheveux pourra vous aider à combattre les poux et notamment les pellicules.

Les meilleures infusions contre la toux

Au lieu d’acheter des médicaments aux effets si néfastes pour l’organisme, tentez ces **infusions à base d’ingrédients naturels** que vous trouverez au quotidien à des prix abordables pour **donner un résultat impressionnant sur votre santé**.

LE THYM

Le thym est une plante réputée comme étant un **excellent antiviral, antiseptique et antimicrobien**. Voilà pourquoi, il est l’ingrédient phare des **infusions hivernales** pour se protéger des maladies saisonnières. Grâce à ses composés, le thym va soulager l’inflammation oropharyngée. Il suffit d’infuser quelques brins de thyms frais dans de l’eau bouillante pour obtenir une potion magique pour **apaiser la gorge irritée et la toux**.

LA RACINE DE RÉGLISSE

Si la réglisse est très sollicitée pour ses propriétés avérées sur les remontées acides et les troubles gastro-intestinaux, elle est également super efficace pour **lutter contre les virus et les bactéries** grâce à ses antimicrobiens. Toutefois, il faut faire attention avec cette infusion si vous souffrez d’**hypertension**. Le mieux est de vérifier les contre-indications avant d’en boire pour éviter les catastrophes.

LA GUIMAUVE

La guimauve fait partie des **remèdes naturels les plus efficaces** pour combattre la toux et les maux de gorge. Elle est également d’une grande efficacité pour lutter contre la grippe, le rhume ou la bronchite. Cet ingrédient a le pouvoir de **désobstruer les voies respiratoires** tout en supprimant le mucus. En quelques instants, les voies respiratoires sont dégagées. C’est l’infusion parfaite à faire régulièrement en automne et en hiver.

LA CAMOMILLE

Avec la camomille, vous pouvez préparer une **boisson chaude riche en antioxydants** et bénéfique pour le corps surtout la gorge. Cette infusion très apaisante peut soulager les maux de gorge tout en assurant sa protection. Elle peut ainsi **apaiser les irritations des muqueuses de la gorge** en lui procurant un lubrifiant naturel. Vous pouvez ainsi faire confiance à cette infusion pour atténuer le mal de gorge.

LE GINGEMBRE

Le gingembre est connu pour son **effet positif sur la digestion**. Cependant, il possède également des **propriétés anti-inflammatoires** très puissantes pour venir à bout des symptômes de la grippe comme la gorge irritée ou encore la toux. Pour cela, préparez une infusion au gingembre pour accélérer la guérison. Vous pouvez le combiner **avec la cannelle et du miel** pour une efficacité optimale.

LES VERTUS DE L’EAU CHAUDE SUR LA SANTÉ

1. La médecine ayurvédique affirme que l’eau chaude est **associée à plusieurs bienfaits sur la santé dont une bonne circulation sanguine, une lutte efficace contre le stress, une bonne digestion et un métabolisme bien régulé**. Par ailleurs, il existe une étude publiée dans Obesity qui indique qu’**un demi-litre d’eau bu 30 minutes avant les repas principaux favorise la perte de poids**.
2. Une bonne utilisation des calories,
3. notamment lors d’une consommation matinale
4. Une bonne digestion
5. Une suppression du mucus à l’origine de mucosités
6. Une libération des toxines
7. Une combustion des graisses dans l’intestin
8. Un allié de taille contre la constipation
9. Une bonne circulation sanguine
10. Une bonne activité nerveuse
11. Une baisse de l’anxiété
12. Une aide précieuse pour bien dormir
13. Une bonne source d’hydratation
14. Un bon équilibre osmotique

L’eau : un allié contre la faim nerveuse ou non ?

Le corps peut ressentir deux types de faim : celle réelle et celle émotionnelle. Pour les discerner, il est conseillé de boire **un verre d’eau à chaque sensation de faim. Attendez ensuite 5 minutes** et vous constaterez **une absence d’envie de manger si c’est une faim émotionnelle,** contre **une faim réelle lorsque la faim n’a disparu après avoir bu un verre d’eau.**

L’eau : bonne ou mauvaise pour le cerveau ?

Une recherche réalisée dans l’Université d’East London indique que **2 verres d’eau peuvent favoriser un temps de réaction du cerveau plus élevé**, soit une augmentation de 14 %. Cela s’explique par le fait que les neurones sont fortement sollicités pour d’autres activités en cas de sensation de soif. **Le cerveau capte le déficit de liquides et se contracte, ce qui réduit la qualité de son fonctionnement**. Ainsi, **lorsque vous stressez ou employez votre cerveau, il est toujours idéal de boire de l’eau**.

Les aliments qui aident à perdre du poids

Il faut privilégier les aliments thermogéniques qui se distinguent par des calories faibles et d’un besoin en calories élevé pour être digérés. Ainsi, la perte de poids est assurée. **Citons par exemple les concombres qui n’ont que 16 calories**, mais qui agissent comme **anti-inflammatoire** et **contiennent beaucoup d’eau**.

LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA

1. Les graines de chia sont excellentes pour le cœur

Les graines de chia permettent de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires. De nombreuses études ont en effet montré que ces petites graines pouvaient faire chuter la pression artérielle, diminuer le taux de cholestérol dans le sang et éviter ainsi l'obstruction des vaisseaux sanguins. Riches en acides gras oméga-3, en magnésium et en potassium, les graines de chia contribuent donc à une meilleure santé cardio-vasculaire.

2. Les graines de chia facilitent le transit

Les graines de chia sont riches en fibres, elles sont donc très utiles pour **avoir un bon transit**. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent de diminuer l'acidité dans l'estomac. Vous êtes constipé ? La solution est peut-être là.

3. La graines de chia renforcent les os et les dents

Parce qu'elles sont très riches en calcium, les graines de chia renforcent les dents et les os. Vous souhaitez diminuer votre consommation de produits laitiers ? Incorporez 100 grammes de graines de chia dans votre alimentation quotidienne et vous répondrez à 20 % de vos besoins journaliers en calcium. **Vous lutterez également plus efficacement contre le risque d'ostéoporose.**

4. Les graines de chia hydratent la peau

Les graines de chia permettent de nourrir profondément la peau. **Les protéines présentes dans les graines de chia**

permettent en effet à la peau de se régénérer en réparant les tissus. Grâce aux oméga-3, les protéines assouplissent la peau et lui donnent une meilleure élasticité. Vous souffrez d'irritations cutanées ? Les graines de chia peuvent être d'un excellent secours.

5. Les graines de chia aident à perdre du poids

Une alimentation à base de graines de chia vous permettra d'avoir moins faim, car elles ont un impact sur l'appétit. Elles ont **des vertus rassasiantes** et peuvent s'avérer utiles pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Mais avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

6. Les graines de chia favorisent le sommeil

Les graines de chia sont riches en tryptophane, un acide animé capable de **produire la sérotonine et la mélatonine**. Ces deux hormones vous permettront de vous détendre, de réguler votre humeur et de mieux dormir. Elles seront aussi efficaces pour lutter contre le stress.

7. Les graines de chia permettent de prévenir certains cancers

Les graines de chia sont aussi riches en antioxydants. En manger régulièrement permet donc de **prévenir le vieillissement cellulaire et l'apparition de certains cancers**. En revanche, les autorités sanitaires déconseillent les graines de chia aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou à risque, car elles contiennent des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique.

8. Les graines de chia sont excellentes pour le cerveau

C’est encore parce qu’elles sont composées à 20 % d’acides gras oméga-3 que les graines de chia sont utiles au bon fonctionnement cérébral. Elles permettent en effet de **protéger les artères du cerveau et une meilleure communication entre les cellules**. Elles favorisent donc dans un même temps la mémoire et la concentration.

9. Les graines de chia permettent de prévenir le diabète

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la vitesse à laquelle les glucides sont digérés. Elles sont donc recommandées pour **prévenir le diabète, mais aussi pour les personnes atteintes de diabète.** Pour cela, il suffit de de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia par jour.

10. Les graines chia apportent une meilleure endurance

Les graines de chia étaient utilisées par les Aztèques parce ce qu’elles sont sources d’énergie et d’endurance. Elles permettent de **mieux assimiler les protéines dans l’organisme** et de rester en forme toute la journée. On vous avait dit que vous ne pourriez plus vous en passer !

COMMENT ENLEVER LES TÂCHES SUR VOS SIÈGES DE VOITURE

Pour nettoyer les sièges de votre auto, il est important de distinguer les sièges en tissu des sièges en cuir (ou simili cuir) car les méthodes de nettoyage varient, du fait des différences importantes entre ces 2 matières. Le tissu est plus fragile face aux projections et aux tâches de liquides, comparé au cuir, qui est résistant à l'eau. En revanche le tissu est plus solide face aux égratignures et déchirures. Le tissu, composé de matière synthétiques, est également sensible aux brûlures telles que les brûlures de cigarette. Le cuir y résiste mieux même s'il vaut mieux éviter les brûlures !

Nettoyer des sièges en tissu

1. L'ammoniaque

Cette méthode est efficace pour nettoyer entièrement les sièges de votre voiture. L'usage de l'ammoniaque n'est pas spécifique à un type de tâche et peut être utilisé pour l'ensemble des tissu.

Pour nettoyer vos sièges avec de l'ammoniaque :

- Munissez-vous d'un chiffon humide imbibé d'ammoniaque
- Passez le chiffon sur toute la banquette et non pas uniquement sur les taches afin d'éviter les auréoles
- Insistez sur les taches en effectuant des petits cercles
- Rincez entièrement la banquette à l'aide d'un chiffon propre imbibé d'eau cette fois-ci
- Laissez sécher ou aidez le séchage en utilisant un sèche-cheveux par exemple.

Nb: L'ammoniaque a un pouvoir nettoyant important mais ses vapeurs sont aussi très irritantes. Il est donc très

important de réaliser le nettoyage de vos sièges à l’extérieur et d’aérer la voiture en laissant les portières ouvertes.

2. Le vinaigre blanc

Tout comme l’ammoniaque, le vinaigre blanc est efficace contre les tâches. Il a un pouvoir désodorisant et désinfectant et est à privilégier dans le cas de tâches de nourriture, de vomi, d’urine par exemple. Le vinaigre blanc est appréciable pour enlever les mauvaises odeurs et il s’agit d’un bon détachant.

Pour nettoyer vos sièges avec du vinaigre blanc :

- Dans un seau, mélangez 0.5 L de vinaigre blanc dans 0.25 L d’eau et ajoutez 2 cuillères de liquide vaisselle.
- Imbibez une éponge de ce mélange
- Frottez encore une fois toute la banquette en insistant sur les taches à laver en effectuant des mouvements circulaires et de va et vient.
- Rincez ensuite avec de l’eau claire
- Laissez sécher à l’extérieur.

3. Les cristaux de soude

Les cristaux de soude (bicarbonate de soude) au même titre que l’ammoniaque et que le vinaigre blanc, permettent de nettoyer efficacement toute sorte de taches sur le tissu de vos sièges. C’est un puissant dégraissant et nettoyant qui peut être utilisé dans de nombreuses circonstances. Il est toutefois à manipuler avec des gants car il est irritant pour la peau.

Pour nettoyer vos sièges avec des cristaux de soude :

- Mélangez 1L d’eau chaude avec une tasse de cristaux de soude.
- Enfilez des gants ménagers puis nettoyez toute la

banquette avec une éponge imbibée de ce mélange en insistant encore sur les taches.
- Rincez ensuite les sièges avec de l’eau claire
- Laissez sécher.

Nb: L’eau gazeuse est particulièrement efficace sur les taches de vomi car les bulles permettent de désincruster la tache afin de pouvoir la nettoyer par la suite. Il suffit de verser un peu d’eau gazeuse sur la tache puis de frotter un peu avec une éponge humide.

4. Le détergent

Le détergent est particulièrement efficace sur les taches d’huile et d’essence, ou les taches de sang qui sont des taches qui peuvent être difficiles à enlever. Il reste cependant à utiliser dans le cadre de tâches localisées. Quelques gouttes suffisent pour enlever une tache.

Pour nettoyer vos sièges avec du détergent :

- Dans une bassine mélangez deux bouchons de détergents dans 1L d’eau
- Imbibez une éponge de ce mélange.
- Tapotez la tache pour faire pénétrer la solution en profondeur et aspirez immédiatement le liquide avec un aspirateur à eau. Répétez cette étape autant de fois que nécessaire jusqu’à avoir enlevé la totalité de la tâche.

5. Le nettoyage à la vapeur

Pour les nettoyages en profondeur, il est aussi possible d’utiliser un nettoyant vapeur . Ces machines sont disponibles en magasin à partir d’une trentaine d’euros et sont très efficaces sur les tissus. Une fois les sièges de votre voiture nettoyés, vous pouvez aussi les utiliser dans votre maison pour nettoyer vos canapés, les fenêtres, le carrelage… C’est donc un double investissement !

Il faut également noter que ces techniques peuvent également s’appliquer dans le cadre du nettoyage de moquettes salies ou tachées. Vous pouvez également utiliser de l’eau et du savon de Marseille ou du savon noir, avec une brosse souple. Le résultat sera également bon et permettra de donner un coup de frais et désodoriser votre habitacle !

Nettoyer des sièges en cuir

Pour nettoyer les sièges en cuir (ou en simili cuir), il existe également plusieurs méthodes. Les sièges en cuir sont résistants dans le temps, mais ont tendance à se salir à force des contacts et des frottements, ainsi qu’à ternir et à sécher. Il faut donc les préserver et les entretenir !

Pour nettoyer et redonner leur aspect neuf à vos sièges, plusieurs techniques existent. Voici celles que nous avons privilégié.

1. Nettoyer ses sièges en cuir à l’eau et au savon

Eh oui, le remède classique de l’eau savonneuse fonctionne bien pour les cuirs salis ! Il vous faudra pour le nettoyage de vos sièges vous munir des outils suivants :

- un petit savon de Marseille
- une bassine d’eau chaude
- une bassine d’eau claire (ou un pulvérisateur rempli d’eau claire)
- une brosse à poils souples
- deux chiffons microfibre

Pour nettoyer vos sièges en cuir suivez les étapes suivantes :

- Trempez la brosse dans l’eau chaude
- Frottez la brosse sur le savon de Marseille

- Frottez vos sièges sur la surface à nettoyer, pas trop fort pour ne pas l’abîmer, avec des mouvements circulaires
- Sur les zones de coutures, frottez dans le sens de la couture ou de la démarcation et faites des petits ronds
- Essuyez la surface avec une première microfibre qui ne sera prévue qu’à cet usage
- Prenez la seconde microfibre, trempez-la dans l’eau claire et essorez-la (ou imbibez-la légèrement d’eau grâce au pulvérisateur)
- Passez la microfibre imbibée d’eau claire sur la zone qui vient d’être nettoyée (pour enlever l’excédent de savon)
- Réitérez l’opération au besoin

Une fois que l’étape du lavage est terminée, vos sièges seront bien propres, et la couleur sera ravivée, car la saleté a tendance à la ternir. Pour protéger et nourrir le cuir, vous pouvez utiliser des produits spéciaux vendus en centre auto, tels que des laits nourrisants. Vous pouvez également utiliser des produits tels que le Belgom Cuir, l’huile Éléphant, l’huile de pied de boeuf ou encore le lait hydratant. Selon le produit, ils feront briller le cuir ou lui donneront un aspect mat !

> **Nb** : Pour un meilleur résultat il est aussi possible de traiter le cuir de vos sièges de voiture. Pour cela, l’huile de pied de boeuf est très efficace. Elle permet d’assouplir et d’hydrater le cuir des sièges de votre voiture. Elle assure aussi une meilleure conservation du cuir.

2. Nettoyer ses sièges en cuir avec du lait démaquillant

Vous pouvez aussi utiliser du lait démaquillant pour nettoyer votre cuir. Comme sur votre peau pour enlever le maquillage,

le lait démaquillant va agir sur le cuir pour enlever les saletés.

Pour nettoyer vos sièges avec cette méthode, il vous faut :

- Du lait démaquillant
- Un chiffon microfibre
- Une éponge et un peu d’eau

Voici les étapes pour nettoyer vos sièges en cuir avec du lait démaquillant :

- Prenez un chiffon microfibre et imprégnez-le de lait démaquillant
- Frottez avec le chiffon sur les sièges en cuir assez délicatement, mais en insistant un peu sur les tâches
- Rincez le lait démaquillant avec une éponge humidifiée à l’eau
- Laissez sécher

Vos sièges devraient ainsi en une seule fois être propres et détachés ! Et pour qu’ils soient propres et qu’ils durent plus longtemps, pensez à nourrir le cuir et à le protéger afin qu’il ne vieillisse pas trop vite, et qu’il ne se dessèche pas. Vous pouvez utiliser les produits nourrissants indiqués plus haut pour cette étape.

Dans tous les cas, pensez à renouveler l’opération tous les 6 mois à 1 an pour garder vos sièges en parfait état !

Faire appel à un professionnel

Si aucune des méthodes évoquées plus haut ne vous convient, il est aussi possible de vous rendre dans un garage, un centre auto ou un pressing automobile qui propose des formules de nettoyage pour habitacle de voiture. Ils utilisent des techniques et des produits professionnels qui sont très efficaces.

Votre voiture sera nettoyée en profondeur. Vous retrouverez ainsi votre voiture comme neuve à l’intérieur. Ces formules peuvent aller de 20 à 150 euros selon les prestations effectuées et le type de véhicule que vous souhaitez faire laver (les prix varient entre une citadine et un monospace !). Lors du passage chez ces professionnels, ils pourront également nettoyer l’extérieur de votre voiture et pourquoi pas restaurer certaines parties vieillies par le temps, comme vos phares.

CRÊPES CAKE AU BASILIC ET A LA FRAISE

Pour 8 personnes – Préparation : 1 h – Cuisson : 1 h – Repos : 1 h

Pour la compotée de fraises :

- 500 g de fraises fraîches
- 60 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- le jus de ½ citron

Pour la pâte à crêpes:

- 360 g de farine
- 3 pincées de sel
- 60 g de sucre en poudre
- 6 œufs
- 700 ml de lait
- 80 g beurre fondu
- 20 g de pâte de pistache
- 3 brins de basilic

Pour la crème de mascarpone :

- 300 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de sucre glace tamisé
- 300 g de mascarpone
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille

Pour la garniture:

- 1 cuil. à soupe de poudre de fraises séchées
- 1 cuil. à soupe de pistaches concassées
- billes de chocolat rouge
- 5 fraises
- fleurs comestibles (roses, pensées…)

La compotée de fraises

Découpez les fraises en quatre. Mettez-les dans une casserole avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Ajoutez le jus de citron et 60 ml d'eau. Laissez compoter sur feu doux 1h au minimum. Quand elle est cuite, mixez la compotée et réservez-la au frais. La préparation obtenue ne doit pas être trop liquide mais plutôt compacte.

La pâte à crêpes

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et les œufs, puis versez le lait et le beurre fondu. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Ajoutez la pâte de pistache

mixée avec les feuilles de basilic, mélangez. Faites cuire les crêpes à la poêle en les réservant au fur et à mesure dans une assiette.

La crème de mascarpone

Battez la crème fraîche avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une chantilly. Ajoutez le mascarpone et l'extrait de vanille, puis fouettez de nouveau pour obtenir une crème onctueuse qui se tienne bien. Réservez au frais.

Montage du gâteau

Déposez une première crêpe sur une assiette ou un serviteur. Ajoutez une fine couche de crème de mascarpone puis une de compotée de fraises. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des crêpes. Réservez au congélateur pendant 1 h. Recouvrez le crêpes cake d'une fine couche de crème de mascarpone à l'aide d'une spatule. Avec une passette, tapissez de poudre de fraises séchées, parsemez d'éclats de pistaches, puis décorez avec des billes de chocolat, quelques quartiers de fraises et des pétales de fleurs. Servez aussitôt ou réservez au frais.

Comment nettoyer les baskets blanches

NETTOYAGE À LA MAIN

Ce dont vous aurez besoin :

- Des gouttes d'eau de Javel.
- Du lait démaquillant
- Du coton

- Un chiffon en microfibres
- Une brosse à dents
- Du dentifrice non coloré

Mettez du dentifrice sur la brosse à dents et frottez bien sur le caoutchouc sale des chaussures. Mouiller le chiffon en microfibres avec de l'eau chaude, qui sera ensuite bien essorée avant de passer sur la pâte du dentifrice. Le dentifrice est utilisé pour son fort pouvoir blanchissant.

En revanche, pour nettoyer la partie en cuir, il suffit de frotter un coton avec un peu de lait démaquillant et le tour est joué.

N.B : Si les lacets sont vraiment sales et que vous disposez de plus de temps, vous pouvez les retirer, les mettre dans un bol avec de l'eau et des gouttes d'eau de Javel. Environ 15 minutes suffiront. Ensuite, lavez-les avec de l'eau chaude et un peu de détergent pour lave-linge. Enfin, séchez-les au soleil.

Toutefois, si vos des baskets sont en toile blanche, il est recommandé d'utiliser plutôt du bicarbonate de soude. C'est également un puissant nettoyant, désinfectant et blanchissant. Pour nettoyer le caoutchouc et les lacets, vous pouvez suivre les procédures décrites ci-dessus. Pour la toile en revanche, humidifiez-la avec un peu d'eau et frottez délicatement avec du bicarbonate de soude versé sur la brosse à dents. Laissez bien sécher sans enlever les résidus de bicarbonate de soude. Après le séchage, dépoussiérez avec un chiffon en microfibres sec.

NETTOYAGE EN MACHINE

1. Retirez tous les débris de saleté en surface avec un chiffon humide. S'il y a beaucoup de poussière, d'herbes ou de boue sur vos chaussures, utilisez un vieux chiffon pour essuyer, sans forcément frotter, et enlever un maximum de saleté.

2. Nettoyez les semelles des chaussures avec une brosse à dents et de l’eau chaude savonneuse. Commencez par prendre une petite tasse et remplissez-la d’eau. Ajouter 1 cuillerée de savon à vaisselle. Trempez la brosse à dents dans la solution. Frottez les semelles avec la brosse à dents. Faites-le énergiquement : plus vous frotterez fort, plus vous pourrez enlever la saleté.

3. Rincez les chaussures. Vous devez vous débarrasser de tout résidu de savon. Pour ce faire, tenez vos chaussures au-dessus d’une baignoire ou d’un lavabo et rincez les semelles des chaussures avec de l’eau.

4. Retirez les semelles intérieures et les lacets, si nécessaire. Si vos chaussures ont des lacets, vous devez les mettre séparément dans la machine à laver. Il peut y avoir beaucoup de saleté accumulée dans les lacets et autour des œillets, donc les enlever aidera l’appareil à mieux les nettoyer.

CRÈME DE LAIT AUX FRAISES

Préparation : 18 minutes
Cuisson : 7 minutes
Portions : 5 (130g par portion)

Ingrédients

250 g de fraises surgelées
½ l de lait

1 càs de stévia
250 g de yaourt aux fraises
1 paquet de sucre vanillé
4 càs de maïzena

Préparation

Dans une casserole, fouetter le lait avec la maïzena et le stévia.

Ajouter le sucre vanillé et continuer à fouetter.

Allumer le feu et laisser la crème épaissir doucement, en remuant sans cesse.

La transférer dans un bol et la couvrir de film étirable.

Laisser refroidir.

Découpe les fruits en morceaux.

Ajouter le yaourt et mélanger au mixeur plongeant.

Verser la crème progressivement, en continuant à mélanger au mixeur.

Au final, la crème de lait aux fraises doit être lisse et douce.

La réfrigérer une heure avant de la déguster.

Comment faire baisser le taux

de sucre dans le sang

Les boissons suivantes ont toutes une propriété hypoglycémiante, c’est-à-dire qui **abaissent le taux de la glycémie.**

1. L’eau

Boire de l’eau régulièrement réhydrate le sang, permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit le risque de diabète.

N’oubliez pas que l’eau et les autres boissons non caloriques sont les meilleures.

Pour éliminer les toxines et tous les excès au sein de l’organisme, l’eau est le meilleur allié.

C’est pourquoi **on conseille fortement la consommation d’au moins 1,5 litre d’eau par jour.**

2. Le lait

Le lait est aussi **très bénéfique pour la santé.**

Cette boisson stabilise la variation du taux d’insuline au sein de l’organisme.

3. Les tisanes

Il n’y a pas de boisson plus purifiante qu’une bonne tisane.

On l’utilise beaucoup pour ses propriétés antioxydantes et qui permettent de lutter contre les radicaux libres.

La prévention des maladies cardiaques peut également **se faire à l’aide de ces boissons.**

Le thé vert

Cette boisson peut **se prendre à une dose de 3 à 4 tasses par jour.**

Le thé noir

Ce thé noir renferme plusieurs principes actifs qui sont hypoglycémiants, antioxydants et antiinflammatoires.

Le mécanisme d’action et le comportement précis de chaque molécule dans l’organisme sont en cours de recherche.

L’infusion de curcuma

Le curcuma est connu comme une épice qui sert à relever le goût des plats.

Par ailleurs, il peut aussi être utilisé pour le traitement et la prévention du diabète.

Le thé à la camomille

La camomille est une plante qui a des propriétés apaisantes et relaxantes.

Des études ont été menées pour rechercher d’autre activité de cette plante.

Les résultats ont démontré que le thé à la camomille agit sur la **stabilisation de la glycémie.**

Le thé à la cannelle

Les personnes qui ne présentent pas d’intolérance à la cannelle ont la chance de boire du thé à la cannelle.

En effet, **la cannelle diminue instantanément le taux de sucre élevé dans le sang.**

La production de l’insuline pour le contrôle de la glycémie est favorisée sous l’action des principes actifs de l’épice.

Le thé au gingembre

Certes, **le gingembre est hyper stimulant,** mais **agit aussi sur la régulation de la production naturelle de l’insuline.**

La consommation au quotidien du gingembre doit se faire en petite quantité.

L’infusion de feuilles de Moringa

Une étude scientifique en 2009 **a prouvé que la consommation en infusion de feuilles de Moringa réduisait le taux de glycémie des diabétiques en situation d’hyperglycémie.**

NB: Le stress peut affecter votre taux de sucre dans le sang.

De mauvaises habitudes de sommeil et un manque de repos affectent également le taux de sucre dans le sang et la sensibilité à l’insuline. Ils peuvent augmenter l’appétit et favoriser la prise de poids.

Un bon sommeil aide à maintenir le contrôle de la glycémie et à favoriser un poids sain. Un mauvais sommeil peut perturber d’importantes hormones métaboliques.