

# Cendrillon

## Ingrédients:

jus d'ananas

6 cl. de jus de citron

6cl.jus d'orange

## Préparation:

mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:  
jus d'ananas, jus de citron, jus d'orange

---

# Cassis

## Ingrédients:

1 trait de sirop de cassis

5 cl. de jus d'orange

10 cl. de jus d'ananas

10 cl. de jus de pamplemousse rose

## Préparation:

Mettre le jus d'orange, de jus de pamplemousse rose et d'ananas. Verser un filet de sirop.

Servir dans un verre à cocktail

---

# Bonbon

## ingrédients:

5 cl. de jus d'ananas

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de sirop de fraise

5 cl. de jus de pomme

## Préparation:

Mettre des glaçons dans un shaker versez le sirop de fraise, jus de pomme, jus d'ananas, jus d'orange.

**LES CONSEILS DE NINA:** servir avec de la glace pilée dans un verre à vin et décorez le verre avec une tranche de citron et nombre.

---

# Arc en ciel fizz

## Ingrédients:

3 cl. de Schweppes citron

2 cl. de jus de pamplemousse

6 cl. de jus de kiwi

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de jus d'ananas

**Préparation:**

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué: jus de Schweppes citron, jus de pamplemousse, jus de kiwi, jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail.

---

## Arc en ciel

**Ingrédients:**

3 cl de citron vert

2 cl. de jus de pomme

2 cl. de jus d'ananas

5 cl. de jus d'orange

6 cl. de jus de mangue

**Préparation:**

Mettre tous les ingrédients ddans l'ordre indiqué citron vert, jus de pomme , jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail.

---

# Orange-ananas

## Ingrédients:

2 cl. de grenadine

8 cl. d'ananas

8 cl. d'orange

## Préparation:

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'ananas, jus d'orange.

---

# Grenadine

## Ingrédients:

3 cl. de sirop de grenadine

10 cl. de jus d'orange

## Préparation:

Versez le sirop de grenadine et le jus d'orange.

A servir dans une flûte.

**LES CONSEILS DE NINA:** décorez la flûte avec une tranche d'orange ou de citron.

---

# Multifruits

## Ingrédients:

3 cl. de citron vert

2 cl. de Jus de pomme

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de jus d'ananas

6 cl. de jus mangue

## Préparation:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:

Citron vert, jus de pomme, jus de mangue, jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail

---

# Citronnade aux gingembres frais

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

6 personnes:

4 citrons

2 litres d'eau

25 g de gingembre frais

100 g de sucre cristallisé

- 1.Pressez les citrons,
  - 2.Mélangez le sucre avec 1 verre d'eau, quelques gouttes de jus de citron, mettez-le au feu pour le faire caraméliser.
  - 3.Lorsque le sucre est blond, ajoutez l'eau, puis le reste du jus de citron
  - 4.Ajoutez le gingembre frais pelé et coupé en fines lamelles et laissez le caramel se dissoudre.
- Mixez l'ensemble.

Servez frais.

---

## Hygiène domestique

Les produits chimiques ménagés que l'on utilise au quotidien sont toxique et nocifs vous pouvez les remplacer par des produits fait maison plus naturels.

. **Nettoyant universel** faites dissoudre 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau chaude.

. **Débouche-tuyau**: versez une demi-tasse de bicarbonate de soude dans le siphon. Ajoutez une demi-tasse de vinaigre. Laissez agir 5 minutes, puis verser une bouilloire d'eau bouillante.

. **Nettoyant w.c** : fabriquez une pâte avec du jus de citron et du borax (vendu en droguerie) appliquez-la sur les parois de la cuvette, laisser agir 2 h, puis brossé et tirez la chasse.

. **Décapant four:** vaporisez de l'eau sur la Graisse pendant que le four est encore chaud et ajoutez du sel. Une fois le four refroidi, retirez la graisse avec un tampon à récurer.

. **Nettoyant vitres et miroirs:** du vinaigre dilué dans de l'eau appliqué avec un vaporisateur donne un excellent résultat.

. **Désodorisant atmosphérique:** évitez les bombes aérosols. Laisser plutôt la fenêtre de la salle de bain eau de toilette ouverte.

. **La chasse aux moisissures:** l'allergie aux spores des moisissures, qui se traduit par une toux et des difficultés respiratoires, est très courante. A la différence de l'allergie au pollen, elle n' ai pas saisonnière peut se manifester aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des maisons. les moisissures sont des substances fongique, qui libèrent généralement leurs spores dans une atmosphère humide. La première mesure consiste dans un traquer toutes les sources d'humidité dans la maison, des fuites dans la toiture à la robinetterie. Il faut aussi purger ou nettoyer règlement le radiateur, poêles et cheminées, et bien aéré chaque pièce. Si l'air de votre maison est très humide, il vous faudra peut-être envisager l'achat d'un déshumidificateur.

. **Consommer moins de chlore** l'eau du robinet contient souvent du chlore cela a du bon car le chlore est un excellent désinfectant malheureusement, il semble que la consommation d'eau chlorée ait un lien avec certaines maladies graves, notamment le cancer de la vessie ou du rectum. Vous avez le choix entre consommer de l'eau en bouteille ou équiper robinet de cuisine d'un site au charbon actif afin de diminuer le Tina Turner en chlore de l'eau que vous buvez bannissez le plan ce métal toxiques ne se trouve pas uniquement dans l'eau du robinet et la vieille peinture. Malgré l'interdiction d'utiliser de l'essence au plomb dans les transports, les soldes certains région de Sainte-Anne région est contaminé par les résidus d'échappement dépoussiérer régulièrement votre

maison et si vous vivez sur une route très passante, demandé aux personnes que vous recevez de se déchausser avant d'entrer

. **Chasser les microbes** on peut limiter la propagation de des rhinovirus, virus grippaux et autres agents pathogènes en demandant aux membres de la famille de toujours se laver les mains avant de passer à table et après être allé aux toilettes. Pour éviter la contamination lorsque un proche est malade, nettoyer vos poignées de porte, robinets et combinés de téléphone au moyen d'un spray désinfectant. Attention aux brosses à dents. Les brosses à dents humides sont un lieu de prédilection. rincez chaque jour votre brosse à l'eau oxygénée ou avec une solution pour bain de bouche, et changez-en après un gros rhume.

. **Empêchez les microbes d'envahir** vos éponges. Les torchons et les éponges son un milieu de culture idéal pour les bactéries en utilisant pour la vaisselle le torchon dont on vient de se servir pour essayer le plan de travail de la planche à découper, on court le risque de faire passer des microbes sur les assiettes ou la casserole. Changez de torchon et d'éponge toutes les semaines et laissez sécher complètement entre deux utilisations. Il est également conseillé de désinfecter régulièrement éponges, brosses et torchons blanc en les plongeant dans un mélange d'eau claire et d'eau de javel. L'éponge pour la vaisselle peut être désinfecté 2 minutes au micro-ondes.

. **Déclarer la guerre aux acariens.** La vie les acariens son des animaux microscopiques qui se nourrissent des cellules mortes de notre peau et dont les déjections peuvent déclencher des allergies. Le meilleur moyen pour s'en débarrasser est de passer l'aspirateur au moins une fois par semaine surtout les tapis et surfaces recouverts de tissu et toujours laver les draps et les serviettes à 60°C ou plus. Pensez aussi à mettre régulièrement vos couettes et édredons même si vous ne les lavez pas dans le séchoir à linge afin de tuer les acariens. Si vous avez l'habitude de ranger ces articles dans une



armoire une fois la belle saison venue, pensez à les laver ou à les donner au pressing avant de la réutiliser.