

Trucs et astuces

USAGE DU SAC DESSICANT

Gardez les sachets absorbeurs d'humidité glissés dans les colis ou boîtes de chaussures. Disposés sur le tableau de bord du véhicule, ils limiteront la buée sur le pare-brise. Dans le sac photo, ils auront le même effet sur le viseur. Ils évitent aussi que les photos ou diapos moisissent.

Au jardin, ils sont utilisés pour conserver les graines ou accélérer le séchage des bouquets secs. Et en matière de bricolage, ils se placent dans la boîte à outils afin de préserver les clés de la rouille.



Marie-Pierre Couaner

BAC À GLAÇONS ANTI-GASPI

Un demi-citron non utilisé ? Pressez son jus dans un bac à glaçons, couvrez d'un film plastique et placez au congélateur. Vingt-quatre heures plus tard, vous disposerez les petits blocs obtenus dans un sac de congélation, en veillant à les espacer. Cette astuce vaut également pour les restes de vin, de sauce tomate, de lait de coco, etc.

C'est utile

RESPECT DE LA MONTAGNE

Depuis 2001, les membres de Mountain Riders œuvrent pour préserver l'environnement dans les massifs français. L'association organise des animations pour sensibiliser le public à la vulnérabilité des espaces naturels. De mai à septembre, elle coordonne une centaine de journées « ramassage des déchets » avec des milliers de bénévoles. Mountain Riders accompagne aussi les territoires, et labellise « Flocon Vert » les stations engagées dans le tri des déchets, les énergies renouvelables et le maintien des activités pastorales.

www.mountain-riders.org



CARTE-CADEAU DIGITALE

FreemiumPlay est une carte-cadeau nouvelle génération qui permet d'accéder, en mode premium, c'est-à-dire sans publicité, sans abonnement, et en illimité, à un éventail de prestations 100 % digitales. Il s'agit exclusivement de loisirs numériques : films et musique en streaming, jeux vidéo, presse, et livres en ligne. Le crédit est utilisable en plusieurs fois et peut être complété si besoin.

www.freemiumplay.com

Site internet

Enfants : gérer les écrans

Un nouveau portail donne une mine de conseils aux parents.

Afin de guider les parents des enfants de moins de 13 ans dans leurs pratiques numériques, l'Unaf (*) lance le site www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr. Celui-ci offre des conseils faciles à mettre en œuvre. Par exemple, l'instauration d'un planning hebdomadaire indiquant des temps d'utilisation. Avant l'âge de 3 ans, les écrans sont fortement



déconseillés et l'équipement d'un smartphone ne devrait pas intervenir avant 14 ans. Attention au bruit de la télévision allumée en permanence : il nuit aux apprentissages des petits, même s'ils jouent à proximité sans la regarder. Veiller aussi à préserver la

vue des enfants. Le dernier baromètre de santé montre que la vision de près est de plus en plus sollicitée, au détriment de celle de loin. Aujourd'hui, 41 % des 16-24 ans disent éprouver des difficultés à voir de loin, contre 29 % en 2016. C. Y. (*) Union nationale des associations familiales.



CHIFFRE B. Rabbenier

POUR 12 PERSONNES
PRÉPARATION : 1 H 30
CUISSON : 45 MIN

1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
150 g de beurre
650 g de suprêmes de volaille jaune
15 cl de crème liquide
200 g de champignons de Paris
¼ de botte de sarriette
Sel, poivre

Sauce au vin jaune
50 cl de fond de volaille
10 cl de crème liquide
60 g de vin jaune du Jura
30 g de beurre
30 g de farine

Recette d'Alexandre Navarro, chef du restaurant Racines des Prés (Paris 7^e). Romarin, estragon ou marjolaine peuvent remplacer la sarriette.

Pressé de pommes de terre et volaille

- Mixez au robot 150 g de blanc de volaille sans peau, 15 cl de crème, sel, et poivre.
- Épluchez puis taillez les pommes de terre à la mandoline (2 mm d'épaisseur) sans les rincer.
- Lavez et émincez les champignons.
- Badigeonnez de beurre fondu un moule de 30 cm.
- Disposez une couche de pommes de terre, puis une de champignons. Renouvelez l'opération. Déposez la farce de volaille, puis les suprêmes assaisonnés. Ajoutez une seconde couche de farce, puis deux autres épaisseurs de pommes de terre et de champignons. Assaisonnez entre celles-ci de sarriette, sel, et poivre. Arrosez de beurre fondu.
- Couvrez de papier cuisson et enfournez 45 min à 180°. Piquez au couteau pour vérifier la cuisson.
- Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine. Fouettez, puis versez peu à peu le fond de blanc de volaille. Ajoutez la crème et le vin. Salez, poivrez, et réduisez.