



NICOLE THÉPAUT

Tours de main
ET ASTUCES DE

nos grand-mères

Editions OUEST-FRANCE

SOMMAIRE

En cuisine..... 11

Le salé..... 12

Légumes – Fruits 26

Le sucré..... 37

Recettes 49

Bon à savoir 52

Le calendrier saisonnier..... 55

L'entretien de la maison... 59

Astuces de couturière 89

Au jardin..... 89

Vertus des animaux et des fleurs 91

Santé..... 95

Beauté..... 133

Tout le corps..... 134

Les cheveux 143

Le visage..... 149

Les yeux 153

Les bonnes manières..... 155



Remplacer le sucre dans les sauces

Il est facile de réaliser une sauce douce sans sucre. Afin de cuisiner léger, ajoutez à votre sauce une patate douce, 1 cuillerée de miel et une carotte. Et le tour est joué.

Conseil minute : S'il vous manque du vin blanc pour déglacer ou faire votre sauce, prenez du vinaigre de vin en lui ajoutant un peu d'eau et deux ou trois morceaux de sucre.



Du riz qui ne colle pas

Mettez dans votre eau de cuisson quelques gouttes de citron.

Adoucir une sauce

La main a été un peu lourde sur les épices ? Allongez la sauce avec un peu de bouillon. Si elle est déjà un peu trop fluide, délayez-la avec un peu de crème fraîche, mais juste en fin de cuisson.

Astuce : Ne jetez plus votre vin de cuisine ; transformez-le en glaçons pour vos futurs fonds de sauce.

Saumon fumé

Si vous n'avez pas mangé tout le saumon fumé de la veille et qu'il est un peu desséché, vous pouvez le passer à la vapeur 1 minute ou le mettre à cuire 1 minute dans du lait tiède.

★ Conserver une sauce ★

Vous avez fait trop de sauce tomate ? Pas de panique ! Mettez-la dans un récipient en verre ou un bocal, et versez dessus une couche d'huile.

Astuce : Pour obtenir une sauce tomate brillante : ajoutez un morceau de beurre juste à la fin de la cuisson.

★ Pour réussir ★ une sauce blanche

Faites bouillir le lait jusqu'au premier bouillon seulement ; ajoutez-y le beurre et retirez aussitôt du feu. Attention ! si vous mettez dans la casserole la farine et le beurre d'un seul coup, la sauce collera.

Trop salé

Mince ! j'ai eu la main lourde sur le sel. Mettez au fond de la casserole une pomme de terre crue mais pelée, elle absorbera une bonne partie du sel.

Conseil minute : Incorporez quelques grains de riz dans votre salière ; le sel ne prendra pas l'humidité.



Saucisse ou saucisson ?

Trempez vos saucisses 1 bonne minute dans de l'eau bouillante avant de les faire cuire. Cela les empêchera d'éclater pendant leur cuisson. Vous n'avez pas fini votre saucisson avec « les copains d'abord », comme dirait Brassens ? Beurrez l'entame et recouvrez-la d'une petite feuille de papier aluminium ou d'une feuille de laitue.

★ LE VEAU ★

*Pour donner plus de moelleux à votre foie de veau, trempez-le dans du lait. Ne le fari-
nez pas avant, il sera plus léger.*

Avant de faire cuire des tranches de foie, faites des entailles sur les bords ; ainsi, elles ne se recroquilleront pas.

Astuce : Pour rendre encore plus onctueuse la chair de la viande d'un sauté de veau, ajoutez un demi-verre de bière lors de la cuisson.

Soufflé

Épatez vos amis en réussissant un soufflé sucré qui décoiffe : battez les blancs d'œufs dans un récipient au bain-marie et incorporez-y, toujours en battant, 1 cuillerée à soupe de sucre par œuf.

Conseil minute : Pour empêcher un soufflé de retomber, parsemez-le de fines lamelles de gruyère si c'est un soufflé salé ou de chocolat râpé, si c'est un soufflé sucré.

Pour protéger vos arbres fruitiers des fourmis

Mettez des bandes de papier rempli de colle sur la base des troncs.

Vous pouvez aussi faire une mixture d'eau et de tabac que vous laisserez macérer.

Plongez-y une petite pelote de laine et entourez vos troncs d'arbre de fils de laine macérés.



Attention à vos graines de gazon

Vous venez de les semer et les oiseaux les aiment beaucoup. Recouvrez les parcelles que vous avez semées avec du papier journal, que vous arroserez largement. L'humidité sera bénéfique aux graines ; cela ne les empêchera pas de germer.

★ L'ART DE TONDRE LE GAZON ★

Vérifiez l'état de votre tondeuse : les lames doivent être bien affûtées. Mettez une goutte de lubrifiant si quelque chose grince. Réglez la hauteur de la coupe. Ne coupez jamais plus d'un tiers de hauteur du gazon en une tonte : vous abîmeriez la pelouse. Le gazon, comme la majorité des herbes, se porte bien entre

5 cm et 8 cm. Partez d'une extrémité de la pelouse et poussez votre tondeuse en ligne droite jusqu'à l'extrémité opposée. Faites demi-tour et retournez d'où vous venez, en tondant la bande de pelouse adjacente à celle du premier passage ; les deux bandes doivent se chevaucher de quelques centimètres.

Attention aux gelées !

Couvrez le sol où se trouvent les plantes qui craignent le froid ou les gelées avec des feuilles que vous aurez pris soin de ramasser.

Pour faire des boutures de géranium

À l'aide de votre sécateur bien propre, coupez une branche de 12 à 13 cm de long contenant trois ou quatre feuilles. Supprimez les deux feuilles restantes du bas et les boutons de fleurs.

Il faut laisser ses boutures cicatriser au frais et à l'ombre (Ne faites pas comme moi ! Avant je les mettais dans l'eau : erreur). Le lendemain matin, repiquez-les. Les géraniums chassent les moustiques.



Les pucerons aiment les géraniums!

Vite, mettez des miettes de savon de Marseille dans l'eau de l'arrosoir et arrosez bien les feuilles de géranium. Vous pouvez aussi faire macérer pendant plusieurs jours une bonne poignée d'orties dans un arrosoir et verser sur les plantes.



Pour conserver vos graines d'une année sur l'autre

Mettez-les dans une boîte en fer ou en plastique que vous déposerez dans un endroit frais sur une étagère. Ne les mettez pas dans un placard.



Je veux des hortensias bleus !

Voici un truc : enfoncez des clous rouillés près des racines des hortensias. L'ardoise cassée en petits morceaux est aussi excellente.

★ **CONSEILS DE JOUEURS** ★

Les joueurs de cartes se lavaient les mains dans une infusion de camomille, censée attirer la pièce d'argent.

Vous êtes prête à jouer aux cartes ou à un autre jeu ? Jetez quelques boutons de rose dans

la cheminée : la chance sera de votre côté.

Attirez la chance en plaçant sous votre oreiller une branche de romarin ou portez sur vous un bout de racine de romarin.



Mains rugueuses

Une fois par semaine, faites tremper pendant 15 minutes vos mains dans un bol rempli d'huile d'olive. Cela les rend plus douces.



Améliorer une crème pour les mains

Ajoutez du vinaigre de cidre dans votre crème hydratante, et massez-vous les mains soigneusement avec. Renouvelez dans la journée, vous aurez des mains sublimes !

Taches brunes sur les mains

Trop de soleil ! Vieillessement ! Bref, les taches sur les mains, c'est disgracieux. Mixez du persil et appliquez-le sur le dos de la main. Vous pouvez aussi mélanger un peu de miel avec un yaourt et appliquer une bonne dose tous les jours. Mon astuce pour une soirée lors d'un repas : je mets un peu de fond de teint dessus. Pas mal, l'illusion ! Le jus de citron devrait venir à bout des taches jaunâtres dues à la nicotine. Une autre solution, c'est de passer un coton imbibé de dissolvant. Ne répétez pas ce geste trop souvent, car il faut savoir que le dissolvant assèche la peau.

★ ONGLES IMPECCABLES ★

De belles mains, de beaux ongles... Prenez du vinaigre blanc, trempez les doigts dans un bol d'eau vinaigrée 5 à 6 minutes ; les cuticules vont se ramollir plus facilement, ainsi vous pourrez les repousser, c'est mieux que de les couper.

Pour renforcer la tenue du vernis avant qu'il ne soit sec, passez vos mains sous l'eau froide, du poignet vers les bouts des doigts.

Ne jetez pas vos citrons pressés, frottez vos ongles et vos doigts sur l'écorce. Cela renforce

vos ongles en les blanchissant et attendrit les cuticules. Mieux encore, pressez le jus d'un citron et laissez vos ongles tremper pendant 5 minutes.

Astuces :

– Votre vernis commence un peu à durcir. Mettez-le dans un bol d'eau chaude jusqu'à ce qu'il se liquéfie.

– Vous avez fait le jardin ou le ménage, et vos ongles sont noirs. Trempez un coton-tige dans de l'eau oxygénée et passez-le sous les ongles.



Ongles cassants

Si l'odeur ne vous rebute pas, frottez vos ongles qui cassent régulièrement avec de l'ail. C'est un excellent fortifiant.

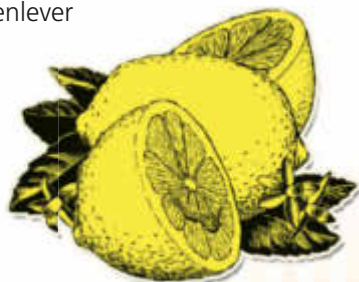
★ MOUSSE LAVANTE ★

Une bonne solution ancestrale qui convient à tous les types de peau :

Versez 60 cl d'eau dans une casserole, ajoutez les 60 g de racines de saponaire coupées en petits morceaux. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes à feu très doux puis mettez un couvercle. Ajoutez un peu d'eau de rose ou de fleurs d'oranger pour avoir une odeur agréable.

Adoucir sa peau

Mélangez le zeste d'un citron avec 2 cuillerées à café de son dans un petit sac de mousseline. Faites-le bouillir dans 1 litre d'eau durant 30 minutes, filtrez et mettez cette infusion dans le bain. Frottez-vous avec le petit sac de mousseline pour enlever les peaux mortes.



Belle peau

Faites des compresses avec de la camomille ou du tilleul infusés, là où la peau présente une des rugosités. Le meilleur moment, c'est après un bain ou une douche, car les pores sont dilatés.

Peau douce

Pour avoir la peau douce comme Poppée, la célèbre et scandaleuse belle maîtresse de Néron, mettez dans votre bain 3 litres de lait de vache entier.

★ PEAU SÈCHE ★

Votre peau est très sèche : faites une purée d'avocat mélangée à de l'huile d'olive. Laissez poser pendant 10 à 15 minutes.

Peau irritée

Faites régulièrement des compresses à base d'infusion de camomille ou de tilleul.

Peau tachée

Vous vous êtes taché la peau avec des fruits : prenez une tranche de citron et frottez-vous avec. Rincez bien.



Verrues

Pour faire disparaître une verrue, frottez-la avec de l'ail tous les matins.

Rester jeune

Recette maison : Buvez le jus de deux carottes avec un jus de citron jaune à jeun.

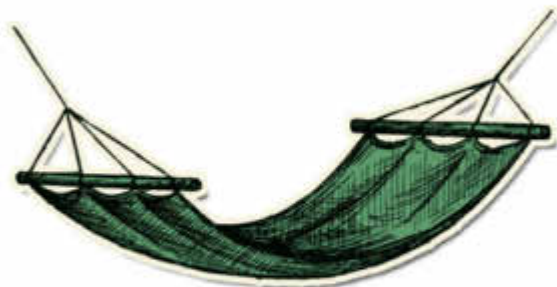
Petit déjeuner avec des fruits secs (amandes, noix, noisette) et une datte fraîche.

Faites attention à vos repas : pas de lipides ni de sucres lents, ou peu. Faites une cure de 2 semaines qui va vous apporter de la vitalité et un beau teint, tout en nettoyant votre organisme.

★ SIESTE ★

Oui à la sieste après avoir mangé! Tous les médecins vous le diront. La raison est simple : c'est un phénomène purement physiologique et naturel. Lorsque la digestion se fait, la nature a voulu que le sang se porte aux organes digestifs. C'est ainsi que le sommeil vient facilement. Il n'est pas recommandé de

mettre son cerveau à l'épreuve pour un travail quelconque immédiatement après un repas copieux. Aujourd'hui, on zappe le déjeuner, alors on est comme des fous! On bosse. « On creuse sa tombe avec les dents », dit le dicton. À réfléchir!



LES CHEVEUX

★ CHEVEUX ★ À LA MER

Principe à retenir : Ne prenez jamais un bain de mer sans avoir mis de l'huile sur vos cheveux, de l'huile d'olive, par exemple.

L'été, à la mer, nourrissez vos cheveux avec de l'huile de germe de blé, de l'huile d'olive ou de l'huile de sésame. Appliquez sur des cheveux secs et massez bien le cuir chevelu afin de bien répartir. Laissez agir 1 à 2 heures au plus, et faites votre shampoing.

G cheveux retour de la mer

Faites bouillir des orties fraîches dans un fond d'eau. Essorez soigneusement, mixez avec un œuf. Appliquez cette préparation sur les cheveux et laissez agir pendant 20 à 30 minutes. Enlevez le masque et rincez abondamment avec de l'eau tiède.

G cheveux blancs

Une préoccupation qui remonte à loin ! Mettez 2 cuillerées à café de thé noir dans un bol d'eau bouillante. Couvrez, laissez complètement refroidir et filtrez. Mouillez les cheveux avec ce thé matin et soir.

Cheveux blonds brillants

Le rêve ! Avoir des cheveux blonds comme les blés. Faites infuser environ 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante une poignée de fleurs séchées de camomille. Laissez refroidir, ajoutez le jus d'un citron jaune et 9 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez et conservez la lotion dans un flacon hermétique. Une fois par mois, appliquez-en sur vos cheveux mouillés et laissez reposer 20 bonnes minutes, puis rincez. Effet assuré !

