

# Comment se débarrasser des insectes à la maison

## Au choix : détergent ou vinaigre pour éradiquer les fourmis

Votre domicile est infesté d'insectes? Hormis les insecticides pour tuer les fourmis et les cafards, il existe bien entendu certaines options naturelles qui ont largement fait leurs preuves pour vous débarrasser de ce fléau.

Deux méthodes très efficaces s'offrent à vous :

- Mélangez du liquide à vaisselle avec de l'eau (rapport 1 : 2). Versez la solution dans un flacon pulvérisateur. Dans ce cas, plus besoin de passer par la fourmilière, vous pouvez vaporiser la substance directement sur les fourmis qui se promènent dans votre maison ou qui commencent à former une grappe.
- Même principe avec cet autre mélange: du vinaigre blanc et de l'eau à parts égales. Ce puissant pesticide naturel va résoudre définitivement le problème des fourmis. Ces dernières ne supportent pas son odeur acide. Conservez cette solution dans le vaporisateur et utilisez-la régulièrement pour chasser ces petits bêtes qui prolifèrent dans différentes zones de votre intérieur. En outre, le vinaigre blanc est aussi excellent pour chasser les cafards. Aspergez le bas des murs, les angles du mobilier, sous l'évier et autres recoins où vous risquez d'en croiser.

# **la citronnelle, son parfum éloigne les moustiques, les mouches et les fourmis**

Avez-vous déjà essayé la citronnelle? Cette plante médicinale agit comme un véritable insectifuge. Grâce à l'arôme qu'elle dégage, elle joue le rôle d'un parfait répulsif contre les mouches, les moustiques et même les fourmis. Tous ces insectes suffoquent dès qu'ils s'en approchent !

Comment l'appliquer ? Il suffit de placer quelques feuilles de citronnelle ou tout autre élément contenant son odeur, comme une huile essentielle, de l'encens ou quelques bougies parfumées. Placez-les dans différents espaces de la maison et même sur la terrasse. De cette façon, dès que l'odeur les enveloppera, ils tomberont tous comme des mouches ! De quoi vous laisser tranquilles pendant un bon moment.

## **Les herbes aromatiques**

Misez également sur les herbes aromatiques qui dégagent une senteur étouffante pour tous ces insectes, à l'instar du basilic, de la menthe poivrée, de la mélisse, de la lavande, du romarin ou encore de l'absinthe.

## **Ecorces d'agrumes : la solution anti-moustiques**

Une autre bonne astuce pour se débarrasser des mouches et des fourmis est d'utiliser les pelures d'orange ou de citron. Surtout ne les jetez plus à la poubelle, elles vous serviront de bien des manières !

D'une pierre deux coups : ces écorces agiront comme désodorisant naturel pour éliminer les mauvaises odeurs dans

certains endroits de la maison, mais également comme répulsif de haut niveau pour éloigner tous ces nuisibles. Qui aurait cru qu'un simple zeste d'orange ou de citron pourrait vous épargner toutes ces piqûres de moustiques?

**La petite astuce** : utilisez un appareil électrique adapté aux insectifuges où vous poserez quelques écorces d'agrumes. Lorsqu'elles seront légèrement brûlées, des vapeurs se dégageront dans toute la maison. Vous sentirez alors un parfum agréable et purifiant, mais qui sera particulièrement redoutable pour bannir tous ces indésirables.

## **L'insecticide, l'arme fatale**

Pour bannir les insectes, en particulier les cafards, l'insecticide est un atout incontournable qu'il faut toujours avoir sous la main. Encore faut-il savoir bien l'utiliser ! Car, s'il n'est pas appliqué correctement, il sera parfaitement inefficace et vous vous plaindrez du gaspillage. Saviez-vous, par exemple, que son action n'agit pas rapidement si vous l'aspergez directement sur le cafard ? C'est parce que ce dernier respire par son ventre tandis que sa partie supérieure a une sorte de coque qui crée une protection, empêchant ainsi le produit d'agir rapidement. Par conséquent, lorsque vous en croisez un, mettez le produit en dessous de son corps, près du sol !

Quant aux fourmis, comme vous l'avez sûrement remarqué, elles arrivent souvent en bande. La meilleure chose à faire est de suivre leur piste. Découvrez d'où elles viennent afin d'asperger l'insecticide directement sur la fourmilière au lieu d'essayer de les tuer une par une. De cette façon, vous empêcherez l'invasion à la maison.

---

# COMPOTE DE POMME

## **Ingrédients :**

1,5 kg de pomme

2 sachets de sucre vanillé

1 gousse de vanille

un peu d'eau

citron

## **PRÉPARATION:**

1. Peler et retirer le trognon des pommes. Les couper en dés. Arroser de jus de citron pour éviter que les pommes ne noircissent.

2. Déposer les morceaux de pommes dans une casserole et ajouter le sucre vanillé et les grains de la gousse de vanille. Verser un peu d'eau au fond de la casserole.

3. Laisser cuire à feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

4. Une fois les pommes bien tendres, les réduire en compote en laissant des morceaux ou non.

5. Laisser la compote de pommes refroidir avant de la servir !

## **Les conseils de Nina :**

Ici, on a choisi la vanille pour parfumer la compote mais vous pouvez saupoudrer avec un peu de cannelle pour varier les plaisirs. N'hésitez pas à sucrer un peu plus si vos pommes ne sont pas sucrées de base.

---

# CORDON BLEU

## INGRÉDIENTS:

2 escalopes de poulet

2 tranches de jambon

4 tranches d'emmental (ou toastinettes de fromage fondu)

farine

1 oeuf

chapelure

1 noisette de beurre

1 filet d'huile d'olive

## PRÉPARATION:

1. Ouvrir les escalopes de poulet en portefeuille (c'est à dire les ouvrir sans complètement les séparer). Les déposer sur du film alimentaire et les passer sous un rouleau à pâtisserie pour les attendrir. Saler et poivrer.

2. Déposer le jambon sur les escalopes ainsi que le fromage. Attention : le jambon et le fromage ne doivent pas dépasser de l'escalope ! Il faut laisser un bord d'environ 1 cm pour ne pas que tout coule à la cuisson.

3. Bien refermer l'escalope et faire tenir à l'aide d'un cure-dent si nécessaire.

4. Rouler les cordons bleus dans la farine puis retirer l'excédent. Les tremper dans l'oeuf battu en omelette puis enfin dans la chapelure. Vous pouvez doubler la panure en repassant dans l'oeuf et la chapelure pour une panure bien croustillante.

5. Déposez les cordons bleus sur une plaque de cuisson garnie d'un papier cuisson.

6. Arrosez chacun avec un peu d'huile d'olive (mettre si possible de l'huile dans une bouteille avec spray plus pratique) et enfournez dans le four chaud à 180°C (th. 6) pour

25 à 30 min de cuisson.

---

## CREME AU CAFÉ

### Ingredients:

1/2 litre de lait  
4 jaunes d'œufs  
100 g de sucre  
30 g de farine ou maïzena  
2 cuillerées à café d'extrait de café

### Préparation:

- 1- Dans une casserole porter le lait à ébullition
- 2- Pendant ce temps, battre les jaunes avec le sucre dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3- Incorporer ensuite la farine puis l'extrait de café en versant peu à peu le lait bouillant
- 4- Faire épaissir le mélange à feu doux dans la casserole lavée en remuant avec une cuillère en bois
- 5- Laisser refroidir en fouettant de temps en temps pour éviter la formation d'une « croûte »

---

## CRÈME BRULÉE À L'ORANGE

### Ingrédients :

Pour la crème à l'orange:

- 60 gr de sucre
- 200 gr de crème fraîche
- 4 jaunes d'œufs
- Zestes d'une orange + jus d'une demi-orange;
- 150 ml de lait

**Pour la caramélisation / aspect crème brûlée:**

- 20-25 gr de sucre pour la caramélisation
- (facultatif) tranches d'oranges pour la décoration

## **Préparation:**

### **PREPARATION DE LA CREME :**

1. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre.
2. Ajoutez le reste des ingrédients (zestes et jus d'orange, crème, lait) puis fouettez le tout pour bien homogénéiser.
3. Versez la crème dans de fins ramequins, puis mettez au four pour 1 heure à 100°C. A l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide mais tremblottante au centre. Si elle n'est pas cuite, poursuivez pour 15 minutes.
4. Gardez au frais pendant 4 heures minimum.

### **AVANT DE SERVIR :**

Saupoudrez les crèmes de sucre puis caramélisez le dessus soit à l'aide d'un chalumeau, soit avec la fonction grill de votre four (dans ce cas, mettez bien les crèmes sur les étages supérieurs de votre four, et vérifiez la cuisson cela peut aller très vite).

---

# CRÈME CAMEL CYRIL LIGNAC

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

## Ingrédients :

90 g de caramel au beurre salé

20 ml de lait

2 jaunes d'œuf 20 g de sucre

20 g de farine

100 g de beurre

## Préparation :

Pour un caramel "à sec", dans une casserole, ajoutez du sucre et faites chauffer. Dès qu'il caramélise, rajoutez de nouveau du sucre, puis répétez cette étape jusqu'à avoir la quantité désirée. Ainsi, vous pouvez choisir la couleur et la température que vous souhaitez.

- Prenez vos récipients et versez y au centre votre caramel. N'ajoutez pas trop de caramel pour que votre préparation en ne soit pas trop sucrée.
- Dans un saladier, ajoutez les jaunes d'œufs puis fouettez avant d'incorporer le sucre.
- Vous pouvez aussi ajouter de la vanille et de la fève de tonka pour donner un bon goût à votre préparation. Additionnez à tout cela votre lait et mélangez.
- Versez la préparation dans les ramequins préparés précédemment.
- Cuisez la préparation au four, dans un bain-marie,



pendant une heure à 160°C.

Démoulez et retournez les petites crèmes avant de servir. Bon appétit !

---

# CRÈME GLACÉE AUX FRAISES

**Préparation: 15 minutes**

**Portions: 4**

## Ingrédients:

150 g de lait concentré

100 g de fraises(+ 6 pour la décoration)

4 biscuits sec

40 cl de crème fouettée

## Préparation:

1. Rincer les fraises, les équeuter et les sécher.
2. En prendre 6 et les trancher finement.
3. Les placer dans un plat en verre recouvert de film étirable.
4. Travailler le reste au mixeur plongeant pour en faire de la purée.
5. Monter la crème bien froide en chantilly au batteur.
6. Ajouter le lait concentré et battre à nouveau.
7. Alternier la crème et la purée de fraises dans le plat.
8. Recouvrir des biscuits et congeler le tout durant 2 heures minimum.
9. Retourner sur une assiette et déguster le gâteau de crème glacée aux fraises.

---

# CREPES AUX POMMES

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps total : 20 minutes

## Ingrédients

- 150 g de yaourt blanc
- 140 g de farine (à volonté)
- 1 pomme, pelée et râpée
- 2 cuillères à café d'édulcorant stevia (ou 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave)
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de levure chimique
- un filet d'huile pour la poêle à frire

## Préparation :

1. Pour commencer, casser l'œuf dans un bol, ajouter l'édulcorant (ou le miel ou le sirop) et battre les ingrédients correctement à l'aide d'un fouet à main.
2. Ajoutez ensuite la pincée de sel, la pomme pelée et râpée et le yaourt et mélangez bien à l'aide d'une spatule.
3. Tamiser et intégrer la farine préalablement mélangée à la levure chimique, puis mélanger pour obtenir un mélange lisse et homogène.
4. Enfin, verser un peu d'huile dans une poêle antiadhésive, ajouter quelques cuillères à soupe du mélange à la fois (en fonction de la capacité de votre

poêle), façonner en forme de crêpe ronde et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Continuer ainsi jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

5. Une fois prêtes, apportez-les à table et dégustez-les telles quelles ou avec une cuillère à café de confiture légère, de pâte à tartiner protéinée, de fruits frais ou de yaourt nature !

---

## CREPES SOUFFLÉES

### **Ingrédients :**

120 g de farine

40 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

250 g de lait

4 œufs (blancs et jaunes séparés)

Pincée de sel

### **Préparation:**

1 : Préchauffez votre four à 180°C. Avant de commencer, assurez-vous que votre four est préchauffé à la température adéquate.

2 : Montez les blancs d'œufs en neige. Insérez le fouet dans le bol et montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel pendant 4 minutes à la vitesse 3,5. Réservez ces blancs en neige dans un saladier.

3 : Préparez la base de la pâte. Retirez le fouet, sans laver le bol, et ajoutez le lait, les jaunes d'œufs, le sucre, le sucre vanillé et la farine. Mélangez pendant 40 secondes à la vitesse 4.

4 : Incorporez les blancs en neige. Ajoutez délicatement les blancs en neige à la préparation. Assurez-vous de plier les

blancs dans la pâte pour maintenir la légèreté.

5 : Remplissez les empreintes et enfournez. Versez la pâte dans des empreintes ou des ramequins beurrés, puis enfournez pendant 15 à 20 minutes en surveillant attentivement. La cuisson doit aboutir à une texture légère et dorée.

---

# CREVETTES À L'AIL

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de grosses de crevettes décortiquées (sauf le bout des queues)
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de cumin
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de flocons de piment rouge
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de sel
- 6 gousses râpées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de poivre noir moulu

## Préparation :

1. Dans un bol, fouettez d'abord ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin, le piment, le poivre noir, le sel.
2. Ajoutez les crevettes.
3. Remuez bien pour enrober les crevettes de la marinade.
4. Mettez de côté et laissez mariner pendant au moins 20

min.

5. Préchauffez le four en position grill à haute température.
6. Répartissez les crevettes sur une seule couche dans un plat allant au four.
7. Placez-le au milieu du four et faites griller pendant 3 min jusqu'à ce qu'elles soient roses.
8. Vos Crevettes à l'ail sont prêtes !