Le magazine de la Femme
* Laissez un message à Hayet B.
Trucs de grand-mère, astuces…
tout cela est sur le: 080.11.02.06
et gagnez un magnifique panier de produits de beauté de marque renommée

magfemme03@yahoo.fr

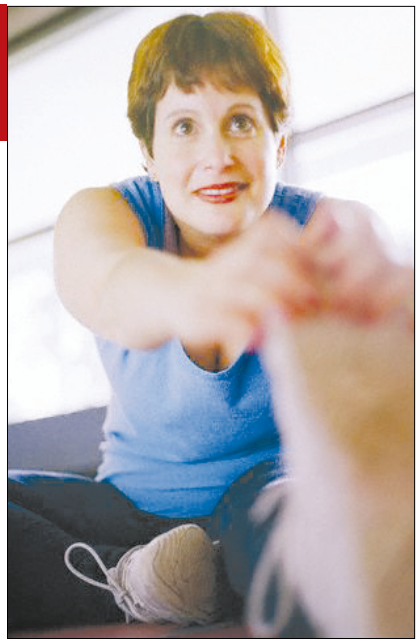
Bon à savoir

Vivifiez-vous à l'eau

Si vous vous sentez fatiguée, c'est peut-être parce que les toxines s'accumulent dans votre organisme. Si certaines sont évacuées par la respiration (notamment le gaz carbonique), d'autres ont besoin d'un support liquide pour transiter jusqu'à la sortie. C'est pourquoi il est recommandé de boire beaucoup d'eau, au moins 1,5 litre par jour.

En hiver, la soif se fait moins sentir que pendant la saison chaude. Veillez à boire régulièrement même si vous n'avez pas soif. Gardez toujours une bouteille d'eau minérale à portée de la main sur votre lieu de travail, sur votre table de chevet, dans votre voiture… Cet apport permanent en eau augmentera le volume des urines et assurera un bon transit intestinal. Vous constaterez rapidement les résultats de cette hydratation sur votre peau qui paraîtra plus éclatante.

SPORT



Des cuisses musclées sans effort !

Position de départ : Assise sur une chaise avec un ballon ou un coussin entre les cuisses, les bras le long du corps.
Travail : Alternativement, pressez le ballon avec les muscles internes des cuisses (les adducteurs) et contractez les abdominaux 5 secondes. Faites une série de 10 contractions et à la dixième maintenez 10 secondes. Relâchez. Recommencez trois séries en faisant une pause de 30 secondes entre chaque série.
Bénéfice : Sans effort et rapidement, vos cuisses retrouveront leur tonus. Cet exercice diminue aussi la cellulite.
Conseil : Vous pouvez réaliser cet exercice sans rien. Optimisez le travail en contractant quotidiennement vos fesses, votre ventre et vos cuisses dans le bus, le taxi…

Astuces de cuisine

Eviter le noircissement des pommes de terre

Pour éviter que les pommes de terre noircissent une fois épluchés, placez-les dans de l'eau froide mais pas trop longtemps sinon elles durcissent et perdent leurs vitamines. Ensuite les faire cuire environ une heure après.

DES FRITES LEGERES

Les pommes de terre sont une excellente source de glucides complexes qui fournissent de l'énergie pendant des heures. Après les avoir épluchées, trempez-les dans du lait écrémé : elles absorberont moins l'huile. Cette astuce est destinée aux frites maison, les surgelés risqueraient de perdre de leur craquant. Après cuisson posez-les sur une feuille de papier absorbant, elles seront plus légères.

Des feuilles de salade croquantes

Ne retirez pas la salade du frigidaire au moment de la préparer, faites-la tremper 2 heures à l'avance dans l'eau à température ambiante. Les feuilles retrouveront leur fermeté. Lavez-les bien.

La pâtisserie et le four

Pour cuire la plupart des pâtes, il est important de graisser et de fariner soigneusement les moules ou la plaque de cuisson. Cuisez toujours une pâte grasse dans un moule fermé. Si vous voulez que la pâte monte bien, attendez un quart d'heure avant d'ouvrir le four. Ne faites surtout pas refroidir la pâte trop vite. Eteignez le four et laissez la pâte quelques minutes dans le four ouvert.

Le plat

Tajine au poulet

Nombre de personnes : 5
Temps de cuisson : 70 mn
Temps de préparation : 15 mn

1 bol d'olives dénoyotées, 2 oignons, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 poulet, 1 cuillère à café de cannelle, 1/2 botte de coriandre fraîche, 2 cuillères à soupe de coriandre moulu, safran (colorant alimentaire), 3 ou 4 cuillères à soupe de farine dalayée dans de l'eau froide. Laver et nettoyer le poulet.

Préparer une marmite et mettre l'huile d'olive, y faire roussir les deux oignons coupés en fines lamelles,
Jeter les épices, puis le poulet.
Mettre immédiatement de l'eau qui couvre aux 3/4 le poulet, il ne faut pas que les épices et le poulet brûlent...
Rajouter les olives et la coriande fraîche.
Laisser mijoter sur feu moyen.
A mi-cuisson, rajouter l'équivalent d'un grand verre d'eau chaude et surveiller de temps à autre, il faut que la sauce arrive à mi-hauteur du poulet.
Rajouter de l'eau si neccessaire, mais toujours par petites quantités, il ne faut pas noyer les saveurs.
Retourner le poulet pour que l'autre face cuise.
On sait que le poulet est cuit lorsque l'on plante un couteau dans le blanc ou la cuisse et qu'il ne sort plus d'eau.
Lorsque le poulet est cuit le retirer de la marmite.
Laisser cuire la sauce, s'il ne reste qu'un fond rajouter un peu d'eau mais toujours en petite quantité.
Rajouter la farine delayée dans l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
Mettre le poulet dans un grand plat allant au four, y rajouter la sauce aux olives et faire roussir.
Le résultat est délicieux.

Le gâteau

Etoiles au citron

Nombre de personnes : 8
Temps de cuisson : 10 mn
Temps de préparation : 30 mn
250 g de farine + un peu pour le plan de travail, 1 pincée de sel fin, 125 g de sucre glace, 1 sachet de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 1 jaune d'œuf, 1 citron, 10 cl de crème fraîche, 100 g de beurre mou + un peu pour la tôle du four
Glaçage au citron : 125 g de sucre glace, 1 petit blanc d'œuf, le jus du citron dont le zeste aura servi pour la pâte

Mélanger la farine, la levure, le sel, le sucre glace et le sucre vanillé dans un saladier. Creuser un puits. Y mettre le jaune d'œuf, le zeste de citron finement râpé et la crème fraîche.
Commencer à amalgamer, puis incorporer le beurre ramolli à température ambiante et coupé en morceaux. Pétrir énergiquement.
Rouler en boule et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
Préchauffer le four (thermostat 6-7 – 200°C).
Sortir la pâte du réfrigérateur.
Fariner le plan de travail et y abaisser la pâte sur 5 mm d'épaisseur.
Découper des étoiles à l'emporte-pièce ou au couteau.
Tapisser la tôle du four d'une feuille de papier sulfurisé beurrée et y déposer les étoiles.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 minutes.
Au sortir du four, décoller les étoiles et les laisser refroidir sur une grille.
Lorsqu'elles sont complètement refroidies, préparer le glaçage : dans un grang saladier, fouetter ensemble le blanc d'œuf, le sucre glace et le jus du citron, de manière à obtenir une pâte collante, ni trop dure, ni trop fluide.
L'étaler sur les étoile à l'aide d'une spatule métallique souple et laisser sécher complètement.
Pour servir, disposer les étoiles sur un plat de service.
Note : Ces étoiles peuvent se conserver quelques jours dans une boîte hermétique.