



magfemme03@yahoo.fr

## Le plat

### Boulettes d'agneau à la menthe

Pour 4 personnes,  
préparation 25 min,  
cuisson 7 min par série

400 g de viande hachée,  
4 brins de menthe, 2  
gousses d'ail, 3 œufs, 4  
tranches de pain de mie,  
4 cuil. à soupe de farine,  
5 cl de lait, sel, poivre,  
un bain de friture.



Placez la mie de pain dans un bol et arrosez-la du lait. Rincez les brins de menthe. Ciselez les feuilles de trois des brins. Versez la farine dans une assiette creuse. Cassez 2 œufs dans une deuxième assiette. Salez et poivrez-les. Battez-les en omelette avec 2 cuil. à soupe d'eau. Préparez les boulettes : dans une jatte, rassemblez la viande hachée, les gousses d'ail pelées et écrasées, la mie de pain ramollie, la menthe ciselée et le dernier œuf, salez et poivrez. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.

Façonnez des boulettes de la grosseur d'une clémentine. Roulez-les dans la farine et rangez-les, en les espaçant, sur un grand plat. Préchauffez le bain de friture à 175°C. Procédez en deux ou trois fois : passez les boulettes dans l'œuf battu et plongez-les dans le bain de friture. Laissez cuire 6 à 7 min. Egouttez-les.

Faites frire le reste des boulettes de la même façon. Décorez de feuilles de menthe et servez rapidement.

**Conseil** : Accompagnez d'une sauce tomate fraîche. Servez avec du riz nature ou des pâtes.

BEAUTE

## La cosmétomaison

### C'est rigolo et ça marche

#### La pomme désaltérante

La pomme est intéressante pour sa forte teneur en potassium. C'est en effet grâce à ce minéral que l'épiderme maintient ou récupère son taux d'hydratation naturel.

#### La recette : le masque hydratant

Epluchez la pomme, coupez-la en dés. Faites-la cuire dans 20 cl de lait et écrasez-les en purée quand ils sont ramollis. Ajoutez 1 cuil. à soupe de farine, autant d'huile d'olive et mélangez le tout pour obtenir une texture homogène. Utilisez ce masque tiède. Laissez poser pendant 20 minutes, puis rincez avec un tonique.

#### La tomate liftante

Son secret ? Le lycopène. Il a un effet bonne mine et

agit comme un formidable anti-âge. La tomate purifiée également la peau, affine son grain et lui donne un coup de lift.

#### La recette : le soin lissant

Ecrasez la chair de 2 tomates épluchées et épépinées avec le jus d'1 demi-citron. Liez avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Étalez cette pâte granuleuse sur le visage et laissez poser 15 min. Rincez à l'eau tiède.

#### La pêche tonifiante

Véritable concentré de vitamine A, elle lutte efficacement contre le vieillissement et donne de l'éclat aux épidermes un peu ternes. Elle est aussi riche en vitamine B.

#### La recette : le masque vitalisant

Ecrasez 2 pêches jaunes



bien mûres. Ajoutez 2 cuil. à soupe de crème fraîche. Appliquez ce masque sur le visage et le cou. Laissez 20 minutes. Rincez à l'eau tiède et posez une crème

hydratante. Cette cure de jeunesse, destinée aux peaux dévitalisées, est à renouveler chaque semaine.

## Info Le chou

### L'astuce

Pour rendre les choux plus digestes, il suffit de les ébouillanter quelques minutes, puis de poursuivre la cuisson dans une nouvelle eau.



### Sans odeur

A tester, la cuisson avec un gros croûton de pain sec, qui est censé absorber les "parfums" indésirables du chou. Ou bien encore, privilégier les cuissons courtes qui évitent en partie la formation des odeurs souffrées.

### La forme en plus

Les choux sont riches en vitamine C, donc particulièrement intéressants en hiver quand on consomme moins de fruits. Ce sont aussi les champions de la prévention contre le cancer grâce à des composants spécifiques riches en soufre.

## Trucs et astuces

### 1 - Ail

Lorsque vous faites revenir de l'ail, ne le laissez pas brunir ni devenir croquant, car il deviendrait amer.

### 2 - Parfumer brochettes et grillades

Jetez directement sur la braise quelques plantes séchées

comme le fenouil, le thym, la sarriette, le laurier ou des sarments de vigne. Elles dégagent alors un parfum exquis.

### 3 - Un vinaigrette toujours prêt

Conservez des portions de vos mélanges favoris (oignons et échalotes hachés, herbes,

épices, ...) avec un peu d'huile sous film alimentaire au congélateur : décongélation quasi immédiate.

### 4 - Une vinaigrette au goût d'estragon

Quelques gouttes de pastis ajoutées à la vinaigrette lui donneront un goût d'estragon.

## Brioche roulée aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 cuil. à soupe de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuil. à café rase de sel.



Faites tiédir l'eau de fleur d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min.

Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume.

Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rectangle de 3 mm d'épais-

seur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amande et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C).

Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.

## Bon à savoir

### Préservez la vitamine C

Sensible à la chaleur, la vitamine C des légumes s'évapore en cas de cuisson trop intense. Mais vous pouvez minimiser les pertes.

#### Au four

**Les pertes** : La vitamine C ne résiste pas.

**La parade** : Emballez les légumes en papillote dans une feuille d'aluminium et ne les faites pas surchauffer.

#### A l'eau bouillante

**Les pertes** : 70 %

**La parade** : Diminuez la quantité d'eau et abrégez la cuisson.

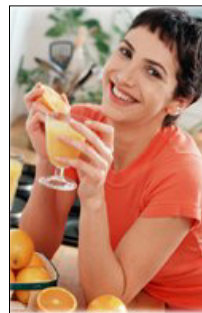
#### A la vapeur

**Les pertes** : 30 %

**La parade** : Pour récupérer la vitamine C diluée dans l'eau de cuisson, réutilisez le fond d'eau (soupes, sauces).

#### Au micro-ondes

**Les pertes** : Faibles, des plats vapeur allant au micro-ondes.



#### A la croque-au-sel

**Les pertes** : Aucune en théorie.

Mais en pratique, le temps et l'air attaquent la vitamine C.

**La parade** : Consommez vos légumes sitôt achetés et préparez-les à la dernière minute.