

Spécial Ramadhan



Roulés de concombre

Pour 4 personnes,
préparation : 15 min,
temps de repos : 2 min,
cuisson : 3 min.



Concombre : 1 ; fromage blanc : 200 g ; chèvre frais : 100 g ; cumin en poudre : 2 pincées, sel, poivre.

Lavez le concombre et à l'aide d'un couteau économe découpez des lanières dans le sens de la longueur. Faites blanchir les lanières de concombre dans de l'eau bouillante durant 3 min. Egouttez.
Dans un saladier, mélangez le fromage blanc et le chèvre. Salez, poivrez et ajoutez le cumin.
Étalez le fromage sur les lanières de concombre puis roulez-les délicatement sans trop serrer.
Pour les maintenir, utilisez des piquets.
Mettez au froid durant 2 heures pour raffermir le fromage. Servez frais.

Tomates à la brouillade d'œuf et aux fines herbes

Pour 4 personnes,
préparation : 10 mn, cuisson : 5 mn



Tomates, 6 œufs, poivre, sel, 25 g de beurre, fines herbes, crème fraîche

Dans un saladier, cassez six œufs, salez, poivrez et battez en omelette. Dans une casserole à fond épais ou au bain-marie, faites fondre 25 g de beurre, versez l'omelette, faites cuire doucement en battant sans cesse au fouet. Ciselez finement un bouquet de fines herbes dans l'omelette en train de prendre. En fin de cuisson, ajoutez une bonne cuillère à soupe de crème fraîche. Farcissez les tomates de cette préparation.

Paupiettes de dinde aux courgettes et poivrons

Pour 4 personnes,
préparation : 20 min,
cuisson : 30 min



Escalopes de dinde : 4 belles ; poivrons jaunes : 2 ; courgettes : 2 petites ; huile de colza : 1 c. à café ; bouillon de légumes : 20 cl ; gingembre en poudre : 1 pincée, sel

Préchauffez le four th.6 (180°C). Nettoyez les poivrons et coupez-les en deux, enlevez la tige et les pépins. Coupez les moitiés de poivron en fines tranches. Nettoyez les courgettes et coupez-les de la même manière en fines lamelles. Rincez les escalopes sous l'eau froide, séchez-les puis assaisonnez-les de sel des 2 côtés. Déposez ensuite les escalopes à plat, puis ajoutez dessus les lamelles de poivron et de courgette. Roulez ensuite les escalopes et attachez-les à l'aide de fil de cuisine afin qu'elles restent sous forme de petits rouleaux. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y dorer les paupiettes. Versez le bouillon de légumes dessus puis faites cuire au four pendant 20 min. Pendant la cuisson, retournez les paupiettes et arrosez-les avec le jus. Sortez les rouleaux du four et enlevez les fils de cuisine. Assaisonnez la sauce de sel et de poudre de gingembre. Déposez les paupiettes dans le plat de service et arrosez-les avec la sauce avant de servir. Servez avec du riz parfumé.



La crème

Préférer les tubes aux pots

Pourquoi ? Les pots ouverts laissent pénétrer toutes les impuretés, surtout quand on y trempe le doigt. Les tubes préservent les produits de beauté de la lumière et de la pollution, ils peuvent même les mettre à l'abri de l'air grâce à des pompes spéciales.



Le bon réflexe

Si vous êtes accro aux pots, utilisez une spatule (à laver après chaque usage) pour prendre la quantité de produit nécessaire. Et ne laissez jamais traîner un pot sans son couvercle.

Vrai
Faux

Les légumes sont les aliments les plus riches en fibres

Faux. Ce sont les céréales qui contiennent le plus de fibres, à commencer par le son, suivi des produits dits "complets" : farine, pâtes, riz, pain. Autres catégories d'aliments très riches en fibres : les légumineuses, lentilles et haricots blancs, ainsi que les fruits secs. Les légumes viennent ensuite. Surtout les carottes, la betterave et le chou rouge.

Contre la constipation, les pruneaux sont particulièrement efficaces

Vrai. Les pruneaux contiennent une quantité importante de fibres, beaucoup plus que les légumes et les fruits, et davantage que les aliments complets. Il n'ont qu'un seul rival, moins connu pour son action contre la constipation : l'abricot sec.

Quand on a la diarrhée, il faut consommer des carottes

Vrai. Riches en fibres solubles, les carottes sont efficaces contre la diarrhée, elles possèdent en effet un fort pouvoir de rétention d'eau.

Le son est toujours bien toléré

Faux. Le son et les autres compléments alimentaires à base de fibres sont utiles lorsqu'on est constipé, malgré un apport important de fibres alimentaires. Mais le son a le désagrément d'irriter l'intestin. Il convient donc d'en augmenter très progressivement les doses.

TRUCS ET ASTUCES

Concentré de tomate - Conservation

Pour conserver le concentré de tomate, laissez-le dans son contenant d'origine que vous placerez dans le réfrigérateur en le couvrant d'une légère couche d'huile.

Courgettes

Pour que les courgettes restent fermes, évitez d'ajouter du sel au début ou pendant la cuisson. Assaisonnez uniquement en fin de cuisson.

Crème fouettée

Pour obtenir une crème fouettée plus blanche, ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron. Cela donnera plus de blancheur à la crème.

Crêpes

Lors de la préparation de vos crêpes, n'oubliez pas d'ajouter de l'huile dans votre pâte à crêpes et un peu de vanille. Cela les empêchera de coller.

Crêpes - Conservation

Pour garder les crêpes chaudes, empilez-les les unes sur les autres et couvrez d'une assiette retournée ou d'un film plastique.

Croûte de gruyère

Récupérez les croûtes des fromages et congelez-les. Lorsque vous ferez une soupe, ajoutez-les à votre préparation et retirez-les avant de servir. Cela rendra vos soupes plus savoureuses.

Gâteau de pommes de terre-surprise

Pour 4 personnes, préparation : 1h, cuisson : 15 min, temps de repos : 1 nuit

Pommes de terre : 300 g, sardines à l'huile : 2 boîtes, fenouil : 1 bulbe, huile d'olive : 10 cl, aneth : 2 branches, coriandre : 2 branches, sel, poivre



Epluchez et taillez les pommes de terre en fines rondelles. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 5 min, rafraîchissez-les et égouttez-les. Dans une grande poêle faites-les sauter doucement avec la moitié de l'huile d'olive pour qu'elles colorent sans sécher et deviennent fondantes. Egouttez les sardines. Lavez le fenouil et taillez-le en petits cubes. Lavez les herbes et hachez-les. Faites revenir avec le reste d'huile d'olive le fenouil, salez, poivrez et laissez compoter 8 à 10 min en le gardant croquant, égouttez-le, ajoutez les herbes hachées et laissez refroidir. Montez le gâteau par couches successives de pommes de terre, de fenouil et de sardines dans un moule ou une terrine en commençant et en finissant par les pommes de terre. Recouvrez de film alimentaire, mettez un poids dessus et laissez prendre une nuit au réfrigérateur. Le gâteau se tiendra avec les graisses des ingrédients. Démoulez le gâteau et tranchez-le délicatement. Vous pouvez le servir avec une crème épaisse parfumée à l'aneth.