

## Entrée

### Petits chaussons aux olives



Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 20 min

Pâte brisée

200 g d'olives noires dénoyautées, 3 c. à soupe d'huile d'olive, un morceau de gruyère, 2 branches de romarin, 1 œuf

Préchauffez le four à 160°C (th. 5). Hacher finement les olives au mixer, ôtez la croûte du fromage et le râper à l'aide d'une râpe à gruyère, au-dessus d'une assiette.

Mélanger la purée d'olives, le fromage râpé et l'huile pour obtenir une pâte, ajoutez le romarin.

Étalez la pâte et, à l'aide d'un emporte-pièce, découpez 16 petits ronds. Déposez, au centre de 8 des petits ronds, un peu de purée et les recouvrir des 8 ronds restants. Pincez les bords ensemble avec un peu d'eau.

Badigeonner chacun des petits pavés avec le jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau.

Mettez sur la plaque du four et faites cuire 20 mn. Servez tiède avec une salade verte à l'huile d'olive.

## BEAUTE

### Pour éclaircir une peau terne et fatiguée

Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de miel d'eucalyptus et ajoutez 1 cuillérée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage pendant 10 minutes.

#### POUR UN TEINT ECLAIRCI ET LUMINEUX

Faites dissoudre 15 grammes de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours.

#### BONNE DIGESTION

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid. Rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à la peau et aux yeux

Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

#### FRAICHEUR

Par grosse chaleur : Pour retrouver toute son énergie et se sentir fraîche il suffit de se tremper les coudes dans l'eau très froide.

#### JAMBES LOURDES

Quand on a les jambes lourdes rien de plus efficace que de les passer sous une douche fraîche, voire froide, en remontant des pieds vers les genoux.

#### SUCRE

Avant un effort : un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide.

Un regain d'énergie



Presser des oranges. Verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.

## TRUCS & ASTUCES

### Pommes épluchées ?

Pour mieux conserver les pommes épluchées il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou à défaut un peu de vinaigre.

### Détacher les choux ?

Les choux ! pour les retirer facilement il faut les congeler la veille ils se détacheront alors le lendemain facilement sans les faire bouillir.

### Comment éplucher les courgettes ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

### Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau ?

Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendue par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler.

Par contre d'autres recettes, les gratins, par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez à la cuillère leur centre granuleux.

### Que faire des fleurs de courgettes ?

Avec d'autres légumes vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec de la salade verte.

Il faut dans tout les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.

## Question

### Vrai

Chaque jour, nous éliminons environ 2,5 litres d'eau par la transpiration, la respiration et les reins. C'est une perte qu'il faut compenser. Nous devons donc apporter à notre corps 2,5 litres d'eau par jour : 1,5 litre en buvant et 1 litre par les aliments, dont certains sont riches en eau, soit les légumes (concombre, tomate, courgette), les fruits (agrumes, fraise, melon, pêche), les fromages frais, les yaourts. Cette quantité de 2,5 litres est à majorer en cas de transpiration excessive. En effet, toute baisse de la proportion d'eau dans l'organisme entraîne une baisse des capacités physiques. On estime que 2 % d'eau corporelle perdus correspondent, en moyenne, à une chute de performance de 20 %. C'est dire si le corps a besoin d'eau pour bien fonctionner. L'eau, qui représente les deux tiers de la masse corporelle, transporte les nutriments, participe à l'élimination des déchets de l'organisme et au maintien de notre température corporelle.



## Le dessert

### Flan aux œufs et à l'orange

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min



Oranges : 3, œufs : 8, sucre en poudre : 100 gr, lait : 2 verres, crème fraîche liquide : 20 cl, maizena : 1 c. à café, eau : 1 c. à café

Préchauffez le four th.6 (180°C). Mettez un plat à gratin rempli d'eau dans le four pour faire un bain-marie. Dans une casserole, versez le lait, la crème et la moitié du sucre. Portez à ébullition et retirez du feu. Dans un saladier, mélangez les œufs, la maizena et le reste de sucre en poudre. Versez le lait en continuant à mélanger. Pressez le jus des oranges. Ajoutez ce jus et l'eau à la préparation. Remplissez 6 moules à flan individuels et enfournez dans le bain-marie chaud pour 15 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le flan du four. Quand le flan est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante d'abord, puis au moins 1 heure au réfrigérateur. Servez bien frais.