

## LE PLAT

### Tadjine aux épinards



#### Ingrédients :

1 kg d'épinards, 5 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 300 g de viande de mouton coupée en petits dés, 1 oignon, 1 poignée de pois chiches trempés la veille, 150 g de gruyère rapé, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 6 oeufs, beurre poivre blanc moulu, sel.

#### Préparation de la Recette

1 - Lavez les épinards à plusieurs reprises, puis hachez-les grossièrement.

2 - Mettez-les à fondre à feu doux dans 3 cuillerées d'huile chaude avec la cannelle, du sel et du poivre, en tournant doucement pour qu'ils ne brûlent pas.

3 - Laissez refroidir.

#### Ensuite...

1 - Faites revenir la viande dans 2 cuillerées d'huile chaude en l'assaisonnant.

2 - Ajoutez l'oignon coupé finement, puis les pois chiches trempés et enfin les épinards.

3 - Couvrez juste d'eau et laissez mijoter jusqu'à cuisson complète et réduction de la sauce.

#### Pour terminer...

1 - Ajoutez le gruyère à la mie de pain rassis et pilé.

2 - Mélangez le tout avec les oeufs, un à un.

3 - Versez dans un moule beurré et faites cuire à four moyen (thermostat 6). Servez très chaud.

## Le miel hydrate et adoucit les lèvres

Utilisé depuis l'antiquité, le miel a des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et adoucissantes. En fine couche sur les lèvres, il les protège du vent, du froid et du soleil.

**RECETTE MAISON** : Baume pour la bouche : faites infuser quelques pétales de rose dans une tasse (une fleur suffit) et mettez à l'abri dans un flacon. Tous les jours, prenez-en une cuillerée et mélangez à deux cuillerées de miel. Appliquez.



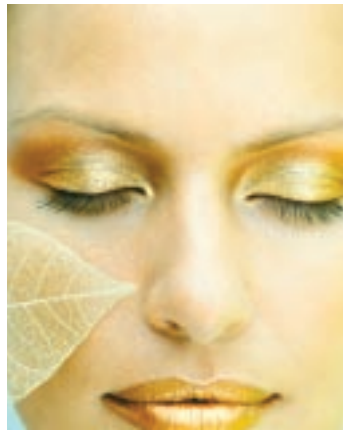
## Infertilité : mangez du fer !

Selon une récente étude américaine, les suppléments en fer augmenteraient de 40 % les chances de tomber enceinte ! Des résultats observés uniquement chez les femmes souffrant d'infertilité liée à une mauvaise ovulation. Mais seul le fer présent dans les suppléments et dans certains aliments végétaux aurait cette faculté. Celui qui contient certaines viandes, à l'inverse, aurait tendance à diminuer les chances de grossesse. S'ils attendent la confirmation de leurs résultats, les chercheurs recommandent déjà aux femmes qui tentent d'avoir un bébé d'essayer les suppléments...

## Le thé dégonfle les paupières

Riche en tanin, le thé a non seulement le pouvoir de décongestionner les paupières et d'atténuer les cernes, mais il resserre aussi les pores de la peau.

**RECETTE MAISON** : Compresses pour les yeux : faites infuser quelques minutes deux sachets de thé et laissez-les égoutter sur une soucoupe. Appliquez-les encore tièdes, une vingtaine de minutes, sur vos yeux fermés.



## Choux à la crème

Temps de cuisson 40 min

1 quantité de pâte à choux, 1 œuf battu, chocolat pour garnir, sucre glace à saupoudrer.

Crème pâtissière

60 g de farine, 175 g de sucre, 1 pincée de sel, 15 g de beurre, 4 œufs entiers, 1/2 l de lait bouillant, 1 sachet de vanille.

Préchauffer le four. Préparer la pâte à choux. Verser dans une poche munie d'une douille large et lisse. Déposer des tas de cette pâte, de la taille d'un œuf, sur la plaque beurrée pour former les petits gâteaux. Badigeonner légèrement d'œuf battu. Faire cuire 40 mn ou plus jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Enlever les choux de la plaque et laisser refroidir. Mettre dans une casserole la farine, le sucre, le sel, le beurre et les œufs entiers. Travailler ce mélange avec une spatule, ajouter 1/2 litre de lait bouillant (mélangé à la vanille). Bien mélanger puis donner quelques minutes d'ébullition.

Couper les choux en deux parties circulaires. Enlever la pâte non cuite à l'intérieur. Remplir ces petits gâteaux de crème pâtissière, puis recouvrir de l'autre partie, décorer de chocolat fondu ou de sucre glace tamisé.

Extrait du livre *Dolces méditerranéennes* (Editions El Maârif)



## Trucs & Astuces

### Bocaux

Pour les désodoriser, mettez-les au réfrigérateur juste après les avoir lavés : l'odeur disparaîtra.

### Boissons gazeuses

Entreposés au frais, le bouchon bien vissé et tête en bas, les sodas resteront pétillants plus longtemps.

### Boissons fraîches

Boire frais sous un soleil de plomb, c'est possible : imbitez un torchon d'eau, enveloppez-en la bouteille et placez le tout au soleil. L'évaporation abaisse la température du contenu de la bouteille et vous pourrez boire, si ce n'est glacé, tout au moins tempéré.

### Bouillotte

L'eau salée reste plus longtemps chaude. Bon à savoir pour les frileuses qui utilisent une bouillotte.

## BON à savoir

# L'eau, un antistress naturel



Même si l'eau n'est pas à proprement parler un antistress, elle en atténue les manifestations. Boire un grand verre d'eau apaise ins-

tamment lors d'un choc émotionnel ou d'un accès de stress. Il a aussi été constaté que le corps, lorsqu'il manque d'eau, présente les mêmes réactions que celles générées par le stress : augmentation des sécrétions hormonales et de la tension, accélération du rythme cardiaque. Inversement et à cause des mêmes manifestations physiologiques, le stress provoque une déshydratation et la sensation de bouche sèche. En buvant huit verres d'eau par jour, on interrompt ce cercle vicieux.

## Les carottes sont cuites

Pour conserver leurs vitamines et leurs minéraux, les carottes doivent être consommées sitôt achetées et ne pas cuire plus de dix minutes. En effet, plus vous allongez le temps de cuisson, plus elles perdent leurs précieux nutriments. Aussi, préférez l'autocuiseur à une casserole d'eau bouillante.

