

## TRUCS & ASTUCES

### Comment faire pour que mon riz ne colle pas ?

\* Pour que votre riz ne colle pas, ajoutez dans l'eau une noisette de beurre ou une goutte d'huile. Respectez le temps de cuisson. \* Du riz collant peut tout de même servir à agrémenter une soupe, un potage ou à composer une farce.

### Je veux que mon riz reste bien blanc !

Ajoutez du citron ou du vinaigre dans l'eau de cuisson.

### Comment me passer de lait ?

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit. Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

### Comment

#### conserver le lait ?

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

#### Le lait de poule

Faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas "omelette") et sucez le tout.

### Comment

#### remplacer

#### du concentré de tomate ?

Si vous avez du coulis, faites le réduire à feu doux. Plus rapidement, vous pouvez mélanger du ketchup et du vinaigre

## Bon savoir

### Comment conserver une haleine fraîche

La mauvaise haleine n'est pas nécessairement due à un manque d'hygiène. Sa cause n'est pas toujours retrouvée, mais il est souvent possible d'atténuer ce désagrément, source de gêne importante.



- ❶ Si vous avez la bouche "chargée" le matin, buvez un grand verre d'eau ou sucez une pastille mentholée.
- ❷ Lavez-vous les dents après chaque repas et changez de brosse tous les deux à trois mois. Utilisez éventuellement un fil dentaire pour déloger les débris alimentaires, source de mauvaises odeurs.
- ❸ Après un repas épicé (ail, oignons, etc), croquez un grain de café, ou mâchez un brin de persil ou de menthe.
- ❹ Consultez votre dentiste au moins une

fois par an : un détartrage annuel est indispensable, surtout chez les fumeurs. Faites vérifier l'état de vos dents : une couronne abîmée ou un bridge descellé favorisent l'accumulation de déchets alimentaires.

❺ S'il ne s'agit pas d'un problème dentaire, consultez votre généraliste. Une rhinite ou une sinusite chronique, des amygdales cryptiques infectées (c'est-à-dire "trouées" par des germes) ou une infection pulmonaire peuvent expliquer une mauvaise haleine. Votre médecin recherchera aussi une cause digestive.

## LE PLAT

### Croque-aubergines



Pour 4 personnes, préparation 15 min, attente 30 min, cuisson 20 min.

2 aubergines, 2 tranches de pâté, 175 g de fromage, 1 œuf, 100 g de chapelure, sel, poivre, un bain de friture.

Rincez et séchez les aubergines. Coupez-les en tranches épaisses dans le sens de la longueur. Placez-les dans une passoire sur pieds saupoudrez-les de sel et laissez-les égoutter 30 min. Epongez-les. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C) et préchauffez le bain de friture à 115°C. Versez la chapelure dans une assiette creuse. Cassez l'œuf dans une seconde assiette creuse. Salez et poivrez. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, puis battez en omelette.

Passez les tranches d'aubergines successivement dans l'œuf, puis dans la chapelure. En procédant en deux ou trois fois, plongez-les dans le bain de friture et laissez-les dorer pendant 5 min environ, en les retournant à mi-cuisson. Egouttez-les. Intercalez un morceau de fromage entre deux tranches d'aubergines. Pressez le tout pour former un sandwich.

Disposez les croque-aubergines dans un plat à gratin. Glissez-le au four et laissez cuire pendant 6 à 7 min, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Servez aussitôt et accompagnez les croque-aubergines d'une salade mélangée.

**Conseil :** décorez votre plat de brins de persil et de basilic, plongés 1 min dans le bain de friture (c'est délicieux). Évitez de les rincer afin de prévenir les éventuelles projections d'huile.

## LE GÂTEAU

### Les madeleines



Préparation 20 min, cuisson 20 min, four (180°-200° C) pour une vingtaine de madeleines.

3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 150 g de farine, 125 g de beurre, une pincée de sel, un citron non traité. Pour graisser le moule : 30 g de beurre.

Travaillez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. En utilisant un batteur électrique, vous gagnez du temps.

Incorporez alternativement la farine tamisée à travers une passoire et le beurre tout juste fondu (il doit être à peine chauffé). Battez bien la pâte pour la rendre légère.

Quand tout le beurre et la farine seront bien incorporés, joignez le zeste de citron finement râpé et la pincée de sel. À l'aide d'un pinceau de cuisine, beurrez soigneusement les moules avec le beurre fondu. Versez la pâte dans les moules sans les remplir trop pour qu'elle ne déborde pas. Faites cuire à four moyen préchauffé (200° C) pendant 20 min. Démoulez et laissez refroidir sur grille.

**Variante :** Pour des madeleines plus légères (madeleines de Paris), séparez les blancs d'œufs des jaunes, fouettez ceux-ci avec le sucre, puis incorporez les blancs en neige. Le parfum de citron peut être remplacé par quelques gouttes de fleur d'oranger, de la vanille (un sachet de sucre vanillé).

## FORME

### Comment éviter les sautes d'humeur lorsque l'on prend soin de sa ligne ?



Irritée, nerveuse, hyperémotive, fatiguée... Résultat : vous êtes parfois désagréable avec votre entourage.

**La solution :** ne pas oublier de prendre aussi soin de vous pour votre bien-être... et celui de vos proches !

**Penser à se faire plaisir :** une fois par semaine environ, de préférence à la fin d'un déjeuner ou dîner léger, genre salade composée ou légumes verts et poisson, ne pas hésiter

à fondre sur le dessert de son choix.

**Goûter :** une petite pause plaisir permet vers 17 heures (en cas de petite faim) de patienter jusqu'au dîner en s'offrant un vrai moment plaisir.

**Inscrire le magnésium,** les oméga 3 et les sucres (= glucides) lents à tous ses repas. produits céréaliers de préférence complets, fruits et légumes secs, fruits de mer et certaines eaux minérales

huiles de colza et de noix, poissons, mâche, épinards, chou vert, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, certains biscuits secs

**Se faire belle.** Rien de tel qu'un rendez-vous chez le coiffeur, l'esthéticienne ou même quelques heures passées dans sa salle de bain avec bain, gommage, huiles essentielles au programme pour se regarder autrement et avec le sourire !