

Gâteau Millefeuille



Pâte feuilletée, crème pâtissière, fondant blanc, extrait de café

Abaisser la pâte feuilletée et la piquer rapidement à la fourchette.

La disposer entre deux plaques à pâtisserie graissées. De cette façon elle restera plate et régulière durant la cuisson.

Faire de même avec une autre abaisse de pâte et enfourner à 180°C pendant 25 minutes. Au terme de la cuisson, laisser refroidir sur grille. Détailler au couteau-scie les deux abaisses de pâte cuites en 3 parts égales. Ces abaisses constitueront les 3 couches de pâte nécessaires au montage du millefeuille.

Etaler la crème pâtissière sur un fond de pâte cuit en s'aidant d'une spatule métallique. Positionner sur le dessus une seconde couche de pâte. Celle-ci peut être composée de deux ou trois morceaux, Etaler une seconde couche de crème pâtissière et enfin la dernière abaisse de pâte cuite. Glacer la surface au fondant et terminer par un marbrage au cornet avec un reste de fondant aromatisé à l'extrait de café. Cette opération terminée, parer les 4 côtés du gâteau de façon à le rendre présentable et le réserver au frais jusqu'au moment de le servir.

Sauce rouille

1 ou 2 gousses d'ail, 1 petit piment fort (frais ou sec), 6 cuil. à soupe d'huile, 1 petite pomme de terre cuite à l'eau, sel, poivre
Préparation : 15 mn

Ecrasez au pilon les gousses d'ail, le piment et la pomme de terre préalablement cuite à l'eau. Incorporez-y l'huile goutte à goutte comme pour un mayonnaise.

Salez et poivrez.

Le conseil du chef :

Vous pouvez parfumer la rouille avec un peu de safran qui lui donne, en plus, une jolie couleur dorée.

Accompagne très bien la soupe de poisson. Se sert aussi sur de petits croûtons en entrée

Le plat

Fricassée de volaille

1 poulet de 1,2 kg, 100 g d'oignons, 60 g de farine, 60 g de beurre, 1 bouquet garni
Garniture : 300 g de champignons, 250 g de petits oignons, 40 g de beurre, 1/2 citron
Sauce : 1 litre de fond blanc de volaille, 30 cl de crème fraîche, sel, poivre, sucre



Cuire les champignons en les plaçant dans une casserole avec 10 cl d'eau, le jus d'un demi-citron, 1 pincée de sel et 20 g de beurre. Cuire 10 mn environ.

Ciseler l'oignon. Dans un faitout, faire fondre le beurre.

Ajouter l'oignon et le faire suer sans coloration.

Assaisonner les morceaux de poulet découpés à cru de sel et de poivre sur toutes les faces. Fariner les morceaux et les faire raidir sans coloration sur toutes les faces. Mouiller avec 1 litre de fond blanc de volaille bouillant. Ajouter le bouquet garni. Cuire à couvert pendant 25 minutes environ. Remuer de temps en temps afin d'éviter que ça n'accroche. Au terme de la cuisson, réservez les morceaux de poulet au chaud. Verser la crème dans la sauce tout en mélangeant au fouet et faire réduire 6 à 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Placer les morceaux de poulet encore chaud dans une casserole. Passer la sauce au chinois ou à la passoire fine sur le poulet. Rajouter les petits oignons bien égouttés et les champignons également égouttés. Mélanger délicatement le tout. Réserver au chaud jusqu'au moment du service. Le riz accompagnera parfaitement bien cette recette.

Beauté

Comment gommer les cernes

Bruns ou mauves, les cernes trahissent la fatigue. Une noix de crème matin et soir, quelques astuces de maquillage, et ils disparaissent comme par magie !



Solution 1 : Drainer

Pour atténuer les problèmes circulatoires, utilisez matin et soir un gel, une crème ou une émulsion spécifique contour des yeux.

Drainants, ces produits stimulent la microcirculation, renforcent les petits capillaires à l'origine des cernes, hydratent et apaisent. Ils s'appliquent en très petites quantités, de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil, par effleurages ou pressions très douces, l'épiderme du contour étant extrêmement fin (cinq à dix fois

plus mince que celui du reste du visage) et fragile.

Solution 2 : Camoufler

Côté maquillage, vous avez le choix entre les correcteurs de teint ou les anti-cernes sous forme de crayons, stylos ou sticks que vous choisirez dans une teinte plus claire que le fond de teint. Le produit se pose au doigt ou au pinceau, puis se lisse très doucement du coin interne de l'œil vers l'extérieur. Appliquez ensuite un nuage de poudre libre pour le fixer.

Petites astuces :

- Ebouillantez deux sachets de thé ou de tisane à la camomille, laissez tiédir, puis posez-les dix minutes sur les yeux.
- Si vous êtes à cours d'anti-cernes, appliquez quelques touches de fard blanc après votre fond de teint, estompez, puis terminez avec un coup de blush bonne mine.
- Durant la pause d'un masque pour le visage, posez deux cotons imbibés d'eau florale sur les yeux.

Question

Le café fait-il maigrir ?

Faux

Si le café, boisson naturellement pauvre en calories (2 calories par tasse de café noir non sucré), ne fait pas grossir, il n'a pas à lui seul la possibilité de faire maigrir. Néanmoins, il peut être un allié intéressant dans le cadre d'un régime alimentaire, s'il est consommé sans sucre. En augmentant le niveau de dépenses énergétiques habituel, la caféine participe à la perte de poids. En effet, une petite tasse de café (100 ml) accroît les dépenses énergétiques de 16 % dans les deux heures qui suivent son absorption. De plus, la caféine possède des propriétés diurétiques. D'où une meilleure élimination des toxines. Enfin, la caféine agit sur les cellules graisseuses en dégradant leur stockage dans l'organisme.

Bon à savoir Respirez et aérez votre bureau

Pour faciliter votre travail intellectuel, et notamment pour que votre mémoire fonctionne bien, il faut assurer à votre cerveau une oxygénation suffisante. Ses besoins sont considérables ; il consomme à lui seul 20 % de l'oxygène qui circule dans notre sang, alors qu'il ne représente que 2 % du poids du corps.

Il faut donc régulièrement renouveler l'air dans vos poumons : interrompez-vous et faites une pause-oxygène. Toutes les 2 heures environ, ouvrez votre fenêtre et respirez bien à fond pendant 1 ou 2 minutes.

