

Savez-vous casser les œufs ?

Coque, mollet, sur le plat... Il existe mille et une manières de faire des œufs ! Cet aliment de choix possède de nombreuses qualités nutritionnelles. Comment savoir s'il est frais ? Le blanc est-il meilleur que le jaune ? Un quiz pour apprendre à faire des omelettes sans casser d'œufs !

Question n°1 : Un œuf peut se conserver un mois ?
Vrai/Faux

La bonne réponse est Vrai

Gardé entre 8° et 18° C au réfrigérateur ou dans un endroit frais, un œuf reste consommable pendant 1 mois .

Question n°2 : Plus un œuf est frais, moins il flotte.Vrai/Faux

La bonne réponse est Vrai

Pour s'assurer de sa fraîcheur, on peut placer un œuf dans un bol d'eau : plus il flotte, moins il est frais . Car les œufs ont, à leur bout le plus étroit, une chambre à air, d'autant plus petite que l'œuf est frais.

Question n°3 : Quand vous cassez un œuf dans une poêle, si le blanc s'étale, il



n'est pas frais.Vrai/Faux

La bonne réponse est Vrai

Un blanc qui reste bien groupé autour du jaune signale un œuf frais. Si le blanc s'étale c'est que l'œuf est vieux .

Question n°4 : Les oeufs peuvent faire mal au foie.Vrai/Faux

La bonne réponse est Faux

L'œuf est tout à fait digeste s'il est consommé à la coque, dur ou cuit dans peu de matières grasses .

Question n°5 : L'œuf contient peu de protéines.Vrai/Faux

La bonne réponse est Faux

L'œuf est une excellente source de protéines . Chaque

œuf en contient un peu plus de 8 g .

Question n°6 : L'œuf est meilleur cru.Vrai/Faux

La bonne réponse est Faux

Le blanc d'œuf cru est très peu digeste car il contient une substance qui gêne considérablement l'utilisation des protéines par l'organisme. En revanche, l'utilisation des protéines du jaune est meilleure lorsque celui-ci est cru. Donc, faites-les à la coque, pochés ou mollets !

Question n°7 : Le blanc d'œuf contient beaucoup de cholestérol.Vrai/Faux

La bonne réponse est Faux

C'est le jaune qui contient la majorité du cholestérol de l'œuf .

TRUC & ASTUCES

Donner de la saveur à votre compote de pommes

Vous êtes une maman exemplaire et préparez donc de la compote pour vos chers petits. Ou c'est peut-être seulement pour ne pas gâcher la tonne de pommes qui s'étalent dans le jardin. Votre compote a intérêt à être bonne si vous voulez que vos enfants la mangent.

Versez du jus de citron, une pincée de sel et de la cannelle sur vos pommes en début de cuisson.

Orange juteuse

Vous pressez vos oranges tous les matins pour votre petit-déjeuner. Courageux. Ce serait bien si vos oranges étaient plus juteuses.

Pour cela, passez vos oranges sous l'eau chaude avant de les presser.

Un robinet sans tartre

Les robinets sont souvent couverts de tartre, outre le fait que cela les abîme ce n'est pas très beau esthétiquement parlant.

Prenez donc un citron, que vous coupez en 2, et frottez votre robinet avec une moitié de citron, vous verrez le tartre disparaître comme par enchantement, de plus, c'est écolo !

Nettoyer les brûleurs de gazinière

Faire tremper vos brûleurs dans... un litre de vinaigre de vin et laissez agir toute la nuit. Certains préféreront le vinaigre blanc.

LE PLAT

Riz au poulet épicé (Thaïlande)



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 25 min

- Poulet cuit froid : 500 g
- Riz : 400 g
- Oignon : 1
- Ail : 1 gousse
- 400 g de sauce tomate épicée
- Concentré de tomate : 2 c. à soupe
- Cumin en poudre : 1/2 c. à soupe
- Persil haché : 2 c. à soupe
- Huile de tournesol : 2 c. à soupe
- Eau : 25 cl
- Coriandre fraîche : 1 bouquet
- Sel, poivre

Préparation

Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Détaillez le poulet en cubes.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 3 min. Ajoutez l'ail et le riz. Mélangez bien.

Incorporez le concentré de tomates, le cumin, le persil, la sauce tomate, l'eau ainsi que le poulet.

Saliez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 25 min à feu doux.

Décorez avec la coriandre ou avec du persil frais et servez chaud.

LE GATEAU

Tarte au citron



Pour 8 personnes
Durée : 1 heure
Difficulté : facile

Il vous faut :

300 g de pâte sucrée, 2 citrons, 75 g de sucre, 140 g de jus de citron, 2 œufs, 100 g de sucre, 200 g de beurre

Préparation:

Abaissez la pâte sucrée à 2 à 3 mm d'épaisseur, puis foncez un cercle à tarte beurré de 20 cm de diamètre et de 1,5 cm de hauteur. Retirez l'excédent de pâte, laissez reposer au froid pendant 1 heure environ. Cuisez à blanc à four chaud à 180°C pendant 20 minutes environ.

Crème au citron : Zestez 2 citrons sur 75 g de sucre, versez le tout dans une casserole avec le jus de citron. Portez à ébullition.

Blanchissez les œufs avec le sucre restant. Versez le jus de citron sucré sur les œufs blanchis et cuisez à ébullition pendant 3 minutes environ en fouettant sans arrêt.

Hors du feu, incorporez le beurre en parcelles en continuant de mélanger.

Laissez refroidir et garnir le fond de tarte cuit à blanc. Découpez la tarte au citron, nappez-la avec un nappage blond.

Décor : Zestes de citrons blanchis ou meringue

COIFFURE COIFFURE

Le ton sur ton
La coloration des cheveux doit donner plus de brillance à votre couleur et non la changer. Le ton sur ton est recommandé.

La mise en relief sur cheveux blonds ou roux, pour mettre en valeur les yeux et le teint. Elle s'effectue, deux à trois fois par an, juste après la coupe. C'est une coloration ponctuelle adaptée à votre style de coiffure.

Les teintes foncées, à partir du châtain, exigent la mise en relief-couleur. On éclaircit quelques mèches dans la masse de la chevelure avant de travailler le ton sur ton. Pour les cheveux blancs, vous pouvez légèrement les dissimuler par la transparence tous les deux mois.

A plus de 40 % de cheveux blancs, la femme doit avoir recours à une plus forte coloration, toujours naturelle et proche de sa couleur de base.

DENTS BIEN ALIGNEES

Ça se prépare chez bébé



On sait maintenant que l'on peut mieux éviter le port d'un appareil orthopédique, si fréquent chez les jeunes ados. Avis aux parents.

Préférez le sein au biberon

Les bienfaits du lait maternel sur le renforcement des défenses immunitaires du nouveau-né, sur son rôle dans la digestion et dans la prévention de certains problèmes intestinaux ne sont plus à démontrer. Mais sait-on que l'allaitement en avant, ce qui participe à sa stimulation, il participe au développement de la mâchoire du nourrisson qui est toute petite à la naissance et qui grandit plus particulièrement au cours de la première année. D'où l'importance de la stimuler.

Tétez le sein de sa mère pour se nourrir demande au tout-petit un gros effort, car le sein est ferme et la succion difficile. Il est obligé de "jeter" sa mâchoire en avant, ce qui participe à sa stimulation. La tétine en caoutchouc d'un biberon est molle, et le débit du lait plus rapide. Il requiert donc nettement moins d'effort. Lorsque les bébés s'endorment sur le sein de leur maman, ce n'est donc pas seulement parce qu'ils sont repus, mais aussi parce qu'ils sont fatigués d'avoir travaillé leur mâchoire.