

## LE PLAT

Médallions de dinde  
au citron vert

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 15 mn  
Repos : 0 mn  
Temps total : 25 mn  
Difficulté : Facile

## Pour 4 personnes :

- 700 g de médaillons de dinde
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 1 cuillère à soupe de paprika fort
- sel
- poivre
- 1 dl de crème liquide
- huile

## Préparation :

Zester le citron vert. Extraire le jus. Huiler une poêle et faire revenir les médaillons de dinde sur chaque face jusqu'à ce qu'ils aient une belle coloration. Saler, poivrer et réserver sous une feuille d'aluminium.

Déglacer la poêle avec le jus de citron vert. Ajouter le paprika et un peu d'eau. Intégrer les zestes et laisser réduire jusqu'à la glace. Ajouter la crème. Bien mélanger. Réchauffer les médaillons dans la sauce et servir avec l'accompagnement de son choix : riz, pâtes ou légumes.

## Bon à savoir

Attention au cheveu  
sur la langue !

Un mauvais positionnement de la langue, ou une langue trop longue est à l'origine du fameux cheveu sur la langue, que trop de parents trouvent mignon. Le médecin doit conseiller de voir un orthophoniste. Dans certains cas, c'est dès 3 ans et demi qu'une rééducation doit commencer pour éviter des malpositions dentaires importantes. Elle consiste à apprendre à prononcer certains sons en plaçant la langue sur l'arcade dentaire, et non sur le palais. Le plus souvent, néanmoins, la rééducation est préconisée vers 6/7 ans, si les choses ne se sont pas arrangées d'elles-mêmes.



## Trucs &amp; astuces

## Blancs d'œufs

● Pour monter plus facilement les blancs d'œufs en neige : ajoutez une pincée de sel, sortez-les un peu avant du frigo pour qu'ils soient à la température ambiante.

● Attendez toujours le dernier moment pour battre vos blancs d'œufs en neige ; battus, ils ne peuvent attendre.

● Les crèmes et mousses contenant du blanc d'œuf doivent être gardées au réfrigérateur et consommées dans les 24 heures.

● Quelques idées pour utiliser les blancs d'œufs :

- 1) Un blanc d'œuf ajouté à des œufs brouillés les fera prendre plus rapidement.
- 2) Un blanc d'œuf battu en neige ferme et incorporé à de la crème fouettée augmentera son volume; vous en décorerez une coupe de fruits ou un dessert.
- 3) Un blanc d'œuf rendra une mayonnaise mousseuse et plus légère.
- 4) Un blanc d'œuf battu transformera une compote de fruits en mousse.
- 5) Un blanc d'œuf supplémentaire dans une mousse de fruits, une omelette ou un soufflé de légumes donnera plus de légèreté.
- 6) Toute pâte à frire additionnée d'un ou deux blancs d'œufs battus en neige sera délicieuse, légère et économique. Vous l'utiliserez pour enrober un reste de viande ou de légumes.
- 7) Enduisez de blanc d'œuf le bord d'une tarte pour lui donner plus de brillant.
- 8) Si vous préparez une quiche dans laquelle vous utilisez un jaune de plus, badigeonnez le fond de tarte avec le blanc battu en neige : ainsi la garniture ne détrempera pas la pâte à la cuisson.
- 9) Si vous disposez de 3 à 6 blancs d'œufs, préparez de grandes meringues rondes et plates : vous pourrez en faire un délicieux dessert au chocolat . Ces meringues peuvent aussi servir de "fond de tarte" que vous garnirez alors d'une crème.

## LE GÂTEAU

Flan aux pommes  
caramélisées

## Ingrédients :

- Pour 6 personnes :
- 5 œufs
  - 1 l de lait
  - 1 pâte feuilletée
  - 140 g de sucre
  - 100 g de Maïzena
  - 4 pommes
  - 30 g de beurre demi-sel
  - 3 cuillères à soupe de sucre pour le caramel

## Préparation :

1/ Eplucher les pommes et les couper en morceaux. Faire fondre le beurre et ajouter le sucre tout en remuant puis verser les pommes. Laisser cuire afin que les pommes soient caramélisées.

2/ Faire chauffer le lait. Mélanger la Maïzena et le sucre puis battre les œufs en les ajoutant progressivement.

Verser le lait chaud et mélanger le tout en ajoutant les pommes.

3/ Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte dans un moule et la piquer. Verser la préparation puis enfourner 40 minutes. Laisser refroidir puis la placer au réfrigérateur au moins 2 heures.

**Note :** On peut remplacer les pommes par des poires.

## Bon à savoir

Chaussure  
à son pied !

Jamais une chaussure ne doit faire souffrir. Elle ne doit être ni étroite, ni pointue, ni à talon trop haut. Le plus physiologique est la chaussure bien ajustée, à semelle compensée. Les semelles intérieures doivent prendre en compte les caractéristiques du pied : elles doivent permettre le déroulement naturel du pied pendant la marche.

• Marcher pieds nus : en soi, c'est une gym efficace. On peut la corser en remuant les orteils, en marchant successivement sur la pointe, puis sur les talons, dans le sable.

• Variante : attraper avec les orteils un crayon posé au sol ou faire rouler une balle, type balle de tennis, ou encore plus petite, sous la plante...

