

## Trucs et astuces

**Beurrer le moule :** Pour obtenir un moule uniformément beurré, placez-le vide 1 mn dans votre four chaud, puis passez à l'intérieur un morceau de beurre piqué au bout d'une fourchette : il fondra doucement et régulièrement.

**Fariner le moule :** versez une cuil. de farine dans votre moule beurré, secouez-le afin de bien répartir, puis retournez le moule sur l'évier pour jeter l'excédent. Surtout, n'y mettez pas les doigts : à l'endroit des empreintes, votre gâteau ne monterait pas.

**Démoulage :** Si votre gâteau se démoule difficilement, recouvrez-le dès la sortie du four d'une feuille de papier d'al. ou d'un grand torchon sec : la vapeur formée vous aidera à le démouler.

**Cake :** Lorsque vous enfournez le cake, formez un creux au centre de la pâte. En cuisant, le cake gonflera et la partie centrale, plus basse au départ, se soulèvera à la hauteur des bords.

Pour que les fruits confits et les raisins tiennent de manière homogène dans votre cake, fariner-les et ne travaillez pas trop le sucre et le beurre avant d'ajouter la farine ; la pâte serait trop liquide pour supporter le poids des fruits. Un cake est toujours meilleur 24 h après sa fabrication.

**Génoise :** Attendez au moins 4 h après sa sortie du four pour découper ou décorer une génoise : la pâte sera plus compacte. L'idéal est de la confectionner la veille pour le lendemain.

Décorer la génoise renversée car le fond est plus lisse que le dessus.

## Bon à savoir

### Rafraîchissez vos jambes !

En prenant votre douche, pensez à passer un jet d'eau froide sur vos jambes, en respectant le sens de la circulation (du bas vers le haut). En appliquant votre crème corporelle, profitez-en pour masser vos jambes, toujours en respectant le sens de la circulation : des extrémités vers le cœur.



Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir. En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour

## Forme

# Privilégiez les "coupe-faim naturels"

favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégiez :

- les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et les légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim.
- L'idéal : 5 portions au minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;
- les produits céréaliers,

riches en sucres lents et à index glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet "coup de pompe" ;

- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0 %, rassasiant ; riches en protéines mais pauvres en lipides.

## Beauté Pour retrouver des cheveux en pleine forme

- Evitez les déséquilibres alimentaires.
- N'abusez pas des colorations et permanentes qui abiment les cheveux.
- Renforcez la part d'aliments riches en vitamines B et A dans votre alimentation. En plus des suppléments de vitamines et d'acides aminés, vous pouvez :
  - après le shampooing, mettez quelques gouttes de vinaigre dans l'eau et rincez-vous les cheveux avec.



## Question

### Que boire en cas d'insomnie ?

Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à partir de 17 heures. Verveine, tilleul et camomille ont des propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le sommeil, un bol de lait chaud avec du miel

devrait vous aider favorablement. Sachez que la pomme favorise l'endormissement. Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites une petite cure de pommes.

## Le plat Feuilleté aux crevettes et aux courgettes

Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : environ 30 min



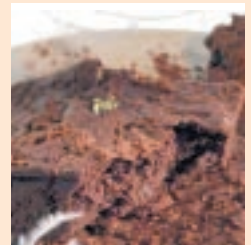
300 g de pâte feuilletée, 2 petites courgettes, environ 300 g de crevettes décortiquées (congelées), 1 œuf (+ 1 jaune pour dorer), 1 cuillère à soupe de crème fraîche, muscade, sel, poivre

Lavez et coupez les courgettes en cubes. Faites-les cuire dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Battez l'œuf avec la crème. Ajoutez les crevettes, la muscade, le sel, le poivre et les courgettes tièdes. Mélangez bien. Déroulez les pâtes et découpez 4 rectangles. Déposez 4 rectangles de pâte sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Répartissez la préparation aux crevettes sur 4 rectangles. Posez les 4 autres rectangles de pâte et soudez les bords. Dorez au jaune d'œuf. Enfourez 20 min dans un four préchauffé à 210°C (400°F).

## Gâteau Brownies

170 g de chocolat noir, 4 blancs d'œuf, 160 g de sucre, 1 cuillère à café de levure chimique, 120 ml d'eau, 1 petite cuillère à café de vanille en poudre, 160 g de farine



Faire fondre le chocolat en petits morceaux. Mélanger les blancs d'œuf, la vanille et le chocolat fondu. Ajouter le sucre, la farine et la levure.

Verser la préparation dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé (beurré). Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes. Laisser reposer quelques instants hors du four et découper en carrés.