

Bon à savoir

Buvez sans modération !

L'eau joue un rôle important dans le transit. Elle contribue, grâce à l'hydratation et aux minéraux qu'elle peut renfermer, à une meilleure élimination des déchets. Avec la chaleur, boire est une habitude importante, surtout si vous avez tendance à être constipée. Buvez beaucoup tout au long de la journée, pendant et en dehors des

repas. Soit entre 1,5 et 2 litres d'eau, quelle que soit sa forme : eau du robinet, eau de source, eau minérale riche en magnésium en priorité, thé glacé, lait parfumé, tisanes en soirée... Vous pouvez opter de temps à autre pour des jus de fruits et de légumes frais, cocktail idéal pour vous rafraîchir et stimuler votre transit (eau et fibres).



Le dessert

Tartelettes fines au chocolat et aux fraises



Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 8 min, temps de repos : 30 min

Chocolat : 200 g, fraises : 250 g, feuilles de brick : 9, beurre : 100 g, jaune d'œuf : 1, crème fraîche : 2 c. à soupe

Pour le décor : chocolat : 20 g

Préchauffez le four th.6 (200°C). Faites fondre 25 g de beurre. Couper chaque feuille de brick en quatre. Etaler un premier morceau sur le plan de travail et enduire-le de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Poser dessus un deuxième morceau en le décalant de manière à former une étoile. Enduire-le de beurre et recommencer avec quatre autres morceaux. Poser cette étoile dans un petit moule à tartelette, presser doucement pour la mettre en place en veillant à ce que les bords de la pâte dépassent bien sur les côtés. Préparer les 5 autres tartelettes de la même façon. Faites-les cuire 7 à 8 min pour qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Retirer-les du four, démouler-les et laisser-les refroidir sur une grille. Casser le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre sans eau au bain-marie. Lorsqu'il est fondu et parfaitement lisse ajouter le beurre coupé en parcelles puis le jaune d'œuf battu avec la crème. Mélanger bien et verser cette crème au chocolat sur le fond des tartelettes refroidies. Lisser avec une spatule, décorer avec les fraises coupées en morceaux. Laisser prendre 30 min au réfrigérateur.

Photos : DR

Nutrition

Une cuisson adaptée

Griller n'est pas brûler ! Quelques conseils pour une "grillade-partie" réussie.

- Poissons : les laver, les sécher et les griller avec leurs écailles. Temps de cuisson : environ 10 min.
- Viandes : le poulet cuit après environ 25 min et

l'agneau et le bœuf après environ 10 min. Si vous mélangez ces viandes, pensez à cuire le poulet en morceaux plus petits, ainsi, elles seront toutes à point en même temps.

- Merguez : ne les piquez pas, car en s'écoulant, la graisse provoquerait des

flammes. Vous pouvez avant de servir les piquer sur du papier absorbant pour que la viande soit plus maigre. Cuisson entre 15 et 20 min.

- Légumes : leur longue cuisson (environ 30 min) nécessite de les cuire avant la viande. N'oubliez pas de les badigeonner d'huile. Par exemple, une huile d'olive aromatisée aux herbes.



Publicité

BATTERIES ASSAD ALGÉRIE



NOUVELLE TECHNOLOGIE

Fournisseur d'énergie Automobile
Tél.: 021 76 03 55/93 Fax.: 021 76 03 97