Le Soir d'Algérie
magfemme03@yahoo.fr
Lundi 7 janvier 2008 - PAGE 14
Le magazine de la femme
Page animée par Hayet Ben

LE PLAT

Rouleaux de poulet aux épinards

Photos : DR

Pour 6 personnes
6 blancs de poulet, 800 g d'épinards, 3 brins d'estragon, 80 g de beurre, 1 kg de jeunes carottes, 2 c. à soupe de sucre, 2 c. à soupe d'huile, 25 cl de crème liquide, 1 c. à café rase de maïzena, sel, poivre du moulin

Epluchez les carottes, coupez-les en longs bâtonnets. Mettez-les dans une sauteuse, saupoudrez-les de sucre, salez et poivrez. Ajoutez 50 grammes de beurre en parcelles et couvrez-les d'eau « à fleur ». Mettez sur feu vif et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire doucement jusqu'à que l'eau soit complètement évaporée et que les carottes soient caramélisées.

Préchauffez le four th 6 (180°).

Nettoyez les épinards et séchez-les dans un linge. Lavez, séchez et effeuillez l'estragon. Réservez quelques feuilles et ciselez finement le reste. Coupez les blancs de poulet en deux. Diluez la maïzena dans un peu d'eau froide.

Faites fondre le reste de beurre dans une poêle. Ajoutez les épinards et faites-les revenir 5 minutes en remuant. Salez et poivrez, réservez.

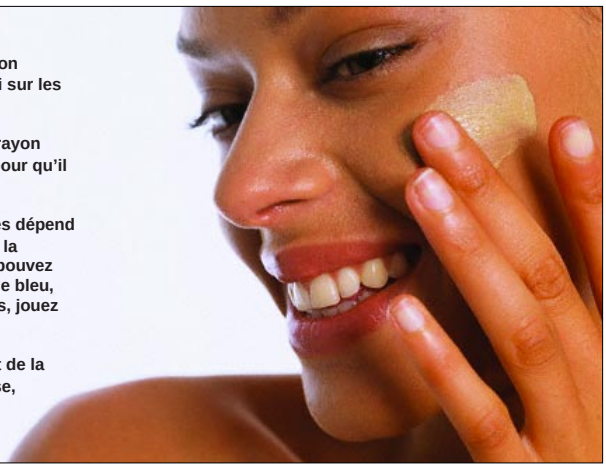
Faites chauffer l'huile dans la poêle des épinards. Faites-y dorer les blancs de poulet. Salez et poivrez. Quand ils sont bien dorés, retirez-les de la poêle. Versez la crème dans la poêle, ajoutez l'estragon ciselé, salez et poivrez. Ajoutez la maïzena et faites cuire 2 minutes en fouettant. Versez la sauce dans un bol et réservez-la au chaud au bain-marie.

Etalez les blancs de poulet sur le plan de travail, côté doré en dessous. Garnissez-les d'épinards et roulez-les sur eux-mêmes. Maintenez-les fermés à l'aide d'un pic en bois. Posez-les dans un plat à four, salez poivrez et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

Retirez les carottes du feu. Sortez les rouleaux du four, répartissez-les dans les assiettes. Ajoutez les carottes caramélisées et arrosez de sauce. Servez aussitôt.

Beauté

Pour la bonne tenue d'un maquillage



■ **Etalez une base de maquillage non seulement sur le visage mais aussi sur les paupières et les lèvres.**

■ **Pour agrandir l'œil, utilisez un crayon mais poudrez-le avec un pinceau pour qu'il ne coule pas.**

■ **La teinte de vos fards à paupières dépend de la carnation de votre peau et de la couleur de vos yeux. Bruns, vous pouvez tout vous permettre. Bleus, évitez le bleu, pensez aux jaunes et aux ors. Verts, jouez sur les prunes.**

■ **Pour que votre rouge à lèvres ait de la tenue, après l'avoir étalé sur la base, poudrez-le.**

Petits conseils

● **Ayez la main légère pour votre maquillage, surtout celui du matin.**

● **Le bon geste pour le fard à paupières : une petite touche d'ombre est déposée au centre de la paupière puis on l'étale avec le doigt, sa chaleur permet de mieux la fondre à la peau. Si vous craquez pour plusieurs couleurs, prenez soin d'appliquer la plus claire vers le nez pour ouvrir le regard.**

● **Pour poudrer votre visage, choisissez une énorme houppette. Ensuite, estompez la poudre en balayant de haut en bas, dans le sens des duvets.**

Astuces

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, farinez-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 heures 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.

Savarin

Créer un moule : si vous n'avez pas de moule à savarin, vous pouvez utiliser un moule rond au milieu duquel vous disposerez un ramequin rond allant au four.

FORME

Testez votre souplesse

Etre souple, c'est bouger en toute liberté, sans genoux qui craquent, sans jambes et bras raides. Mais attention, il est plus que jamais nécessaire d'y aller en douceur sans jamais forcer afin de ne pas traumatiser nos précieuses articulations ! Pour vous aider à savoir où vous en êtes côté souplesse, voici un petit test à effectuer chez vous.

1 - Assise en tailleur, pliez le bras gauche derrière votre dos en remontant vers l'épaule droite. Pouvez-vous attrapez par-dessus votre épaule les doigts de la main gauche avec la main droite?

2 - Debout, jambes écartées, main sur la taille, en vous penchant sur le côté gauche, pouvez-vous toucher votre mollet ?

3 - Couchée sur le dos, genoux pliés, prenez la cheville gauche avec les deux mains. Pouvez-vous tendre la jambe ?

TRUCS & ASTUCES

Savoir si un œuf est frais
Pour savoir si un œuf est frais ou non, plongez-le dans l'eau, s'il monte à la surface il n'est plus frais, s'il coule il est frais.

La cuisson des œufs durs
Les œufs durs ont parfois une odeur trop prononcée. Elle provient de composés soufrés présents dans le jaune et libérés par la chaleur. Pour pallier cet inconvénient, ne dépassez pas les temps de cuisson et plongez les œufs dans l'eau froide dès qu'ils sont cuits.

Couper un cake
Si vous voulez couper un cake sans l'émietter, tremper votre couteau dans l'eau chaude avant.

Des tomates acides
Si vos tomates sont acides et très juteuses, saupoudrez-les au moment de la cuisson, à la poêle ou au four, d'une cuillerée de sucre en poudre. Elles rendront moins d'eau et surtout se caramélisseront légèrement.

Le gâteau

Pompe aux prunes

Pour 6 personnes,
préparation : 30 min, cuisson : 1 h

Prunes : 1 kg ou une boîte de confiture de prunes, sucre en poudre : 200 g, pâte feuilletée : 200 g, sucre vanillé : 1 sachet, beurre : 10 g, jaune d'œuf : 1

Lavez les prunes et dénoyautez-les. Prenez-en 300 g et mettez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre et mélangez. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à ce que vous obteniez une marmelade épaisse. Partagez la pâte en 2, abaissez finement une moitié et placez-la dans un moule à tarte, laissez un bord de 2 cm tout autour. Piquez le fond avec une fourchette. Versez-y la marmelade de prunes ou la confiture de prunes. Ajoutez le reste des demi-prunes bien serrées les unes contre les autres. Saupoudrez de sucre vanillé et ajoutez le beurre en petites parcelles. Abaissez l'autre partie de la pâte pour former le couvercle. Mettez cette pâte sur les prunes et soudez les bords en pinçant avec les doigts mouillés. Faites quelques entailles avec un couteau pointu, puis badigeonnez avec le jaune d'œuf. Faites cuire au four th.6 (180°C) pendant 45 min. Servez la pompe tiède.