

## Le gâteau

## Brownies aux noix



Photos : DR

Pour 6 personnes, préparation 20 min,  
cuisson 20 min

200 g de chocolat amer, 3 œufs, 150 g de beurre mou, 125 g de sucre glace, 50 g de farine, 1 cuil. à café de vanille en poudre, 100 g de noix, cacao amer, 1 pointe de couteau de cannelle, 20 g de beurre + farine pour le moule, 1 pincée de sel.

Concassez grossièrement les noix puis laissez-les légèrement griller en les remuant dans une poêle sèche. Portez une demi-casserole d'eau à frémissement, placez dedans une plus petite contenant le chocolat et laissez-le fondre.

Chauffez le four à 180° C. Fouettez le beurre et le sucre en mousse. Incorporez les jaunes d'œufs, un à un, puis la farine tamisée avec le sel, la vanille, la cannelle, le chocolat fondu et les noix. Ajoutez en dernier les blancs montés en neige avec le sel. Versez la pâte dans un moule rectangulaire beurré et fariné. Enfouissez et laissez cuire pendant 20 min. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir 10 min puis démoulez-le sur une planche. Laissez-le refroidir et découpez-le en carrés d'environ 4 cm de côté. Saupoudrez les brownies de cacao, dressez-les en pyramide sur un plat.

## Question

*Des aliments comme la friture ou le chocolat sont-ils responsables de l'acné ?*

■ Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent avoir un effet aggravant sur l'acné.

## Bon à savoir

## Je reste au chaud quand il fait froid



Quelle drôle d'idée ! Si certains microbes adorent les temps frais et humides, la meilleure manière d'éviter les coups de froid n'est pas de s'enfermer. Au contraire : plus vous vous confinez chez vous, plus vous serez vulnérable dès que vous mettrez le nez dehors.

Essayez plutôt de renforcer votre système immunitaire de manière à ce qu'il puisse se défendre contre tous les germes qu'il rencontre, quel que soit le temps. Comment ? D'abord en privilégiant une alimentation qui fait la part belle aux fruits et légumes, sources de

vitamines et de fibres, ainsi qu'aux yoghourts et laits fermentés sources de ferments lactiques. Autre élément essentiel pour stimuler vos défenses naturelles : éviter de stresser à chaque coup dur de la journée ! Détendez-vous...

## FORME

## Le calcium pour des os solides

Le rôle du calcium pendant les périodes de croissance – l'enfance et l'adolescence – est primordial. Il participe en effet à la construction du tissu osseux et intervient dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine, etc. Les produits laitiers – lait, yoghourts, fromages, spécialités laitières – premiers pourvoyeurs de calcium devraient donc figurer à chacun des repas des enfants pour couvrir leurs besoins quotidiens. Et pour que le calcium se fixe bien sur les os, incitez-les à sortir, car même le soleil d'hiver stimule la production de vitamine D par leur peau.



## Le plat

## Pâtes gratinées à la viande hachée

Préparation 12 min, cuisson 2 h. Pour 6 personnes.

500 g de bœuf haché, 1/2 l de sauce tomate, 2 cuil. à soupe de persil haché, 2 cuil. à soupe de menthe hachée, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre noir moulu, 500 g de spaghettis, 3 blancs d'œuf battus

Sauce au fromage : 100 g de beurre, 1/2 bol de farine, 3 bols de lait, 3 jaunes d'œufs, 1 bol de fromage râpé, 1/4 de bol de chapelure, 1 pincée de muscade.

Préchauffez le four à 180°C. Mettre le hachis dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir la viande 10 minutes à feu vif jusqu'à évaporation du liquide. En cours de cuisson, défaire à la fourchette les morceaux collés. Verser la sauce tomate, le persil, la menthe et l'ail. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir à découvert pendant 30 min. Retirer du feu, saler, poivrer. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante "al dente". Passer sous l'eau froide,

égoutter. Dans un saladier, mélanger spaghettis et blancs d'œufs. Sauce au fromage : A feu doux, laisser fondre le beurre dans une casserole, verser la farine. Tourner 4 min pour obtenir un roux blond. Progressivement, verser le lait, remuer jusqu'à liaison de la sauce, 5 min environ. Lorsqu'elle bout et s'épaissit, faire réduire 1 min, retirer du feu, laisser refroidir. Mélanger dans la béchamel, les jaunes d'œufs et le râpé. On parfume la sauce au



fromage avec une pincée de muscade. Dans un plat à gratin huilé, étaler la moitié des pâtes, recouvrir de hachis. Etaler une deuxième couche de pâtes, napper de la sauce au fromage, parsemer de chapelure. Gratiner au four pendant 1 h.