Trucs & 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 légume.
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.

FORME

Finie la fatigue, vive l'énergie !

Photos : DR.

Retrouvez le punch avec de l'ail !

Ecrasez une poignée de gousses d'ail, faites-la sauter dans de l'huile d'olive, ajoutez 3 tasses de bouillon de légumes, laissez cuire 3 minutes. Ajoutez 2 blancs d'œufs en battant rapidement, mélangez les deux jaunes avec la même quantité de vinaigre et ajoutez-les à la soupe. Cette soupe, à consommer en cure pendant une semaine, purifie le sang et nettoie l'estomac.

Pensez à l'eau !

L'Organisation mondiale de la santé recommande de boire au moins deux litres d'eau pure chaque jour, car plus vous êtes déshydratée, plus vous allez vous sentir fatiguée. Commencez votre journée avec deux grands verres d'eau, puis buvez-en deux autres avant chaque repas.

Couchez-vous à l'heure !

Ce n'est pas une légende : le sommeil avant minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être. Si vous avez du mal à dormir :
● assurez-vous que votre chambre est aérée et pas surchauffée (de 16 °C à 18 °C sont recommandés).
● Ne dînez pas trop tard.
● Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez vous réveiller fatiguée.

Le plat
Paupiettes de légumes

Pour 4 personnes

2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons,1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper le poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émietté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légume une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émietté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.

Dessert
Mousse aux clémentines

4 clémentines, 1 orange, 5 cc de sucre, 4 blancs d'œufs, 400g de fromage blanc, 2 cc de gingembre, 1 zeste de citron vert, feuilles de menthe

Pelez les clémentines en enlevant les peaux blanches. Enlevez les quartiers et disposez-les dans un bol. Prélevez le zeste de l'orange et son jus ainsi que le citron vert. Mélangez le tout au sucre. Ajoutez le gingembre râpé. Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition et laissez réduire pendant 5 minutes. Arrosez les clémentines de ce sirop et laissez au frigo pendant 1 heure. Montez les blancs d'œufs en neige. Battez le fromage blanc. Incorporez les blancs d'œufs en neige, le fromage blanc à l'orange et réservez 1 heure au frigo. Dans l'assiette, réunissez les 2 préparations, la mousse de fromage blanc puis les clémentines. Nappez de sirop d'orange, citron vert, gingembre chaud. Décorez avec quelques feuilles de menthe.

Bien-être
Chaussure à son pied !

Jamais une chaussure ne doit faire souffrir. Elle ne doit être ni étroite, ni pointue, ni à talons trop hauts. Le plus physiologique est la chaussure bien ajustée, à semelle compensée. Les semelles intérieures doivent prendre en compte des 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...

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.