

Croquettes de poisson



Photos : DR

- 400 g de filet de poisson
- 1 œuf
- 30 cl de lait
- 1 pain de mie
- Chapelure
- 1 bouquet de persil haché
- 1/4 cuillère à café de piment doux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Tremper le pain de mie dans le lait, égouttez-le.
- Réduire le poisson en purée.
- Dans un saladier, mettre la purée de poisson, l'œuf, le pain, le persil, sel, poivre, piment doux, bien mélanger.
- Façonner des boulettes avec le mélange, roulez-les dans la chapelure.
- Faire frire ces boulettes dans l'huile chaude, égouttez-les sur du papier absorbant.
- Servir aussitôt.

Trucs et astuces

Repulsif
chat

Mélangez une cuillère de moutarde forte dans deux litres d'eau. Le tout dans un vaporisateur et vaporisez les plantes et endroits où vous ne voulez pas que votre chat se promène.

Hoquet

Placer un morceau de sucre dans une cuillère à soupe et l'imbrimer de vinaigre, le croquer et voilà, le hoquet est terminé !

Pinceaux durcis



Pour ramollir vos poils de pinceaux qui ont durci, laissez tremper dans un bain de vinaigre bouillant puis rincez à l'eau froide

SUPERBE VITE ET BIEN

Utilisez ces trucs simples pour vous sentir
en beauté en un tournemain

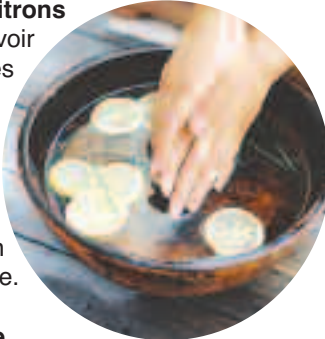
Lorsque vous faites usage de citrons

Utilisez-les pour obtenir une peau soyeuse. Après avoir préparé une recette de limonade, gardez les moitiés de citron et frottez vos genoux, coudes, talons et autres régions à peau sèche. La pulpe, riche en vitamine C, confère à la peau une sensation douce et soyeuse.



Ayez une peau radieuse

Appliquer une crème auto-bronzante luisante. Choisissez une nuance et vous aurez instantanément une peau d'apparence et de sensation radieuse.



Rangez les talons hauts

Votre posture s'améliorera, vous marcherez avec plus de confiance et cet air de douleur et de traits tirés disparaîtra de votre visage.



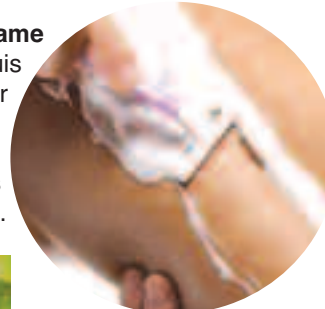
Traitez vos yeux fatigués

Faites tremper des sachets de thé (avec caféine), mettez-les au congélateur pendant quelques minutes, puis placez-les sur vos yeux pour réduire les bouffissures. Les tranches de concombre froid donnent également le même effet.



Remplacez votre lame

Si vous n'avez pas changé de lame de rasoir depuis quelques mois, vous risquez de ne pas vous rappeler à quel point votre peau peut être douce et soyeuse. Remplacez la lame chaque semaine ou aux deux semaines et dites adieu aux désagréables écorchures et coupures.



TAPENADE



- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 400 g de thon
- 1 cuillère à soupe de câpres
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, ajouter le thon coupé en morceaux, laisser cuire à couvert pendant 5 minutes, saler et poivrer. Retirer la peau et les arêtes.
- Mettre dans un mélangeur électrique le thon, les olives, l'ail et les câpres, mixer le tout.
- Mettre la préparation dans un bol, ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le poivre.
- Servir la tapenade sur des toasts.

Bien connaître la poire



Connaissances nutritionnelles

Fruit rafraîchissant et désaltérant, la poire possède une composition très équilibrée. Elle renferme un large éventail de vitamines variées (vitamine C - au taux de 5 mg aux 100 g en moyenne, vitamines du groupe B, provitamine A, vitamine E), de nombreux minéraux et oligo-éléments dissous dans son eau de constitution, ainsi que des fibres (en moyenne 2,3 g aux 100 g) bien tolérées dans les variétés à chair fondante. Son apport énergétique reste modéré : 50 calories aux 100 g soit, pour une belle poire, pas plus de 65 à 80 calories. Servie en fin de repas, ou lors d'une collation, la poire peut ainsi contribuer à un meilleur équilibre alimentaire, puisque sans aucun

risque d'excès calorique, elle permet de renforcer la teneur de l'alimentation en substances nutritionnellement utiles. Les poires sont des fruits qui peuvent continuer à mûrir après la récolte, lorsqu'elles sont placées à température ambiante. D'où l'intérêt de les acheter à différents stades de maturation, pour pouvoir les consommer au fur et à mesure des besoins. Pour les jeunes enfants, choisir des poires à chair fine, les servir épluchées, et éventuellement mixées (après les avoir légèrement citronnées, pour éviter qu'elles noircissent). On obtient ainsi une délicieuse compote «au naturel», dans laquelle la valeur nutritionnelle du fruit est parfaitement préservée.



MADELEINES



- 3 œufs
- 125 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- 60 g de beurre
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel.

- Mettre dans un saladier les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le sel, le beurre fondu, la levure, la farine tamisée
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme, les incorporer à la préparation
- Beurrer les moules à madeleines, les remplir à moitié
- Faire cuire dans un four préchauffé à thermostat 6-7 jusqu'à ce que les madeleines sont dorées et forment leur chapeau.