

Fenouils farcis

4 gros
fenouils, 2 c. à
soupe de
tomates
concassées, 24
olives
dénoyautées, 2
œufs, 2 c. à
café de
vinaigre, 2 c. à
café d'huile,
sel, poivre du
moulin



Faites cuire les œufs durs.
Hachez les olives dénoyautées.
Lavez les bulbes de fenouils.
Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egouttez-les et récupérez le cœur.
Ecrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées.
Prenez les fenouils, ajoutez la préparation.
Passez les œufs sous l'eau froide et écalez-les. Ecrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette.
Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

Beauté



PRENDRE SOINS DE SES PIEDS

Cette année vous soignez les 26 os, les 33 articulations, les 107 ligaments qui forment vos pieds. Pour leur redonner toute l'attention qu'ils méritent, procédez une fois par mois à un soin complet : hydratation, exfoliation. Contre la fatigue, placez vos pieds sous le jet d'une douche froide et n'hésitez pas à marcher pieds nus dès que vous pouvez : c'est bénéfique pour le massage de la voûte plantaire et cela favorise la circulation sanguine.



NUTRITION

Redécouvrez les fruits et légumes secs

Les fruits et légumes secs sont de très bonnes sources de magnésium et d'autres minéraux nécessaires au bon équilibre du système nerveux. Un stress peut induire un déficit en magnésium, qui à son tour aggrave les effets du stress. Noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes donnent du croquant aux salades composées, fromages blancs ou compotes. Mixées en poudre, elles épaississent les sauces, les potages, et les purées. Les raisins, pruneaux, abricots secs égayent les tajines, cakes, entremets, tartes, brioches. Et les légumes secs sont incontournables dans le couscous...



Photos : DR

Lexique culinaire

Crépinette : sorte de membrane grasseuse, elle sert à envelopper des aliments.

Décanner : séparer la



partie bonne de la partie mauvaise d'un liquide, en le versant doucement dans un autre récipient.
Déglicer : mouiller légèrement le gratin restant au fond d'un plat,



après cuisson, pour le transformer en jus. Faire réduire en cas de besoin, pour amener à point.

Dépouiller : retirer les impuretés et matières grasses qui surnagent à la surface d'une sauce, d'un bouillon, d'un potage, etc.

Dessécher : sécher sur le coin du feu un appareil quelconque (pâte à choux, pommes

duchesse, etc.) en le travaillant sans arrêt à la spatule.

Détrempe : pâte obtenue par le mélange d'eau et de farine. Sert à faire le feuilletage.

Détremper : mélanger à la main la farine et l'eau, le lait ou les œufs.

Dorer : étendre la dorure au pinceau.

Dorure : œufs entiers battus, additionnés d'une goutte d'eau ou de lait. Peut se faire aussi avec deux jaunes d'œufs ou deux jaunes et un blanc.



Sauces

BÉCHAMEL CHAUDE POUR VIANDES BLANCHES ET VOLAILLES



Faites cuire sans coloration 1. c à soupe de farine avec 25 gr de beurre sans arrêter de mélanger incorporer 25 cl de lait. Portez ce mélange à ébullition jusqu'à épaississement ajoutez 100 gr de fromage râpé mélangez poivrez et ajoutez en

dernier 1 c a soupe de crème liquide.

SAUCE MOUTARDE
Préparation 5 mn
cuisson 3 mn
20 cl de crème - 2 c. à soupe de moutarde - 1 c. à soupe de persil ciselé - 1 peu de jus de citron. Chauffez doucement la crème dans une casserole, ajoutez la moutarde en fouettant. Ajoutez un peu de jus de citron et le persil haché.



Sablés danois



375 g de farine, 285 g de beurre, 285 g de sucre, 100 g d'amandes, 1 œuf, préparation : 15 minutes, cuisson : 10 minutes

Dans un bol, mélangez l'œuf et le sucre. Ajoutez le beurre ramolli, la farine, les amandes hachées grossièrement puis malaxez le tout avec vos doigts afin de former une boule. Formez 3 rouleaux et mettez au frigo pendant 15 minutes. Sur une planche, coupez les rouleaux en tranches assez fines. Disposez-les sur une plaque allant au four. Préchauffez le four à 200°C (th. 7). Lorsque le four est chaud, enfournez la plaque. Laissez cuire 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.

Parents-Enfants Ritualisez le réveil



Le rituel du réveil est aussi important que celui du coucher ! Premier repère de votre enfant le matin, il donne aussi le ton de sa journée. Alors essayez de démarrer en douceur. Si possible, favorisez un réveil naturel par les bruits ambiants et la lumière. Dès qu'il aura les yeux ouverts, un bisou ou un câlin l'assureront de votre amour.

Lui laisser le temps de se réveiller est essentiel, même au prix de quelques minutes de paresse au lit. Vous pouvez aussi mettre le réveil plus tôt, pour éviter la précipitation. Tout le monde y gagne en détente ! Si votre enfant est de ceux qui n'ont pas faim au réveil, commencez par sa toilette pour lui laisser le temps de s'ouvrir l'appétit. Et pour lui faciliter la vie, ne lui demandez qu'une chose à la fois et ne multipliez pas les recommandations.

