

Gratin aux fruits frais



Photos : DR

Pour 2 personnes, 150 g de fruits (pêches, melons...), 1 jaune d'œuf, 2 cuil. à soupe de sucre, 40 g de fromage blanc maigre.

Coupez les fruits en menus morceaux. Montez un sabayon : déposez le jaune d'œuf dans un saladier avec 1 cuil. à soupe d'eau froide. Posez le saladier dans un bain-marie et fouettez le mélange jusqu'à obtention d'une crème consistante. Retirez du bain-marie. Ajoutez le fromage blanc et le sucre. Disposez les fruits dans des plats à gratin individuels. Versez le sabayon de façon à napper généreusement les fruits. Passez le tout 5 min sous le gril du four et servez immédiatement.

Cinq minutes pour un maquillage éclatant

Commencez par les yeux. Inutile de les surcharger, surtout si vous avez l'air un peu fatigué. Contentez-vous d'un peu de mascara et mettez l'accent sur le teint. Si vous êtes un peu bronzée, appliquez d'abord une poudre dorée sur l'ensemble du visage. Puis, passez un blush : plutôt rosé, si vous êtes blonde (ou pour le soir) : abricoté, si votre teint est mat. Balayer d'abord les pommettes du milieu de la joue vers la tempe. Soulignez aussi la partie extérieure de l'œil située juste sous les sourcils, le milieu du front, l'arête du nez et la pointe du menton. Enfin, utilisez un rouge à lèvres "bonne mine", translucide ou pailleté.



L'ASTUCE EN PLUS

Votre visage paraîtra plus jeune si vous appliquez votre blush non en biais, mais horizontalement, en partant toujours du milieu de la pommette et en restant sous la ligne des yeux.

Suprêmes de poulet farcis



Cuisson 25 min, pour 4 personnes, avec 60 g d'anchoïade

Posez 4 blancs de poulet d'environ 150 g sur le plan de travail et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Étalez dessus 60 g d'anchois et éparpillez 4 tomates coupées en petits morceaux. Enroulez soigneusement les suprêmes de poulet sur eux-mêmes, mettez dessus un brin de romarin et ficelez-les. Salez-les légèrement et poivrez-les. Faites-les dorer pendant 5 min dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive chaude puis ajoutez 10 cl d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 min. Vous pouvez accompagner ses suprêmes de poulet avec des pâtes ou de la purée.

Des jambes de star 3 exercices pour les affiner



- 1 - Allongée sur le dos, jambes en l'air, genoux semi-fléchis, massez votre jambe droite avec votre pied gauche, en descendant des orteils vers les mollets et les cuisses. Recommencez de l'autre côté. Confortablement assise, posez vos pieds nus sur un coussin. Levez-en un et faites tourner 10 fois la cheville dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse. Recommencez avec l'autre pied.
- 2 Allongée sur le dos, jambes tendues et surélevées, les talons en appui sur un mur, effectuez des petits mouvements de droite à gauche avec vos chevilles, comme si vous vouliez faire les marionnettes avec vos pieds. Recommencez 15 fois.
- 3 Confortablement assise, posez vos pieds nus sur un coussin. Levez-en un et faites tourner 10 fois la cheville dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse. Recommencez avec l'autre pied.

Publicité

Déjeuner spécial 8 mars avec animation D.J.

Toute la richesse
de la cuisine marocaine

Tél.: 021 435 062 - 0554 007 029
0550 121 343

Centre commercial Essafa
22, rue des frères Azizou
Sidi Yahia Alger

Pots de crèmes orange et chocolat



Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 35 min, réfrigération 5 à 6 h, 2 œufs + 2 jaunes, 40 cl de lait, 40 g de chocolat noir, 1/2 orange, 80 g de sucre en poudre, 1 pointe de couteau de cannelle en poudre.

Prélevez et taillez le zeste d'orange en fins filaments. Plongez-les dans l'eau froide, portez à frémissement, laissez 2 min, rincez et égouttez. Pressez l'orange et filtrez le jus. Faites fondre le chocolat noir dans un bain-marie. Allumez le four à 180° C. Portez le lait à ébullition. Battez les œufs, les jaunes et le sucre à blanchiment. En fouettant, ajoutez petit à petit le lait bouillant. Filtrez et versez la crème dans un plat creux rempli d'eau chaude à mi-hauteur. Enfouissez 35 min. Une lame de couteau piquée au centre des crèmes doit ressortir propre mais non sèche. Retirez le plat du four, laissez refroidir les crèmes. Couvrez-les individuellement de film étirable et laissez-les prendre au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir.

Secret de chef



Comment réaliser les œufs pochés



Au terme d'une cuisson de 3 minutes, le blanc est solidifié et le jaune reste liquide.

Dans une casserole peu haute faire bouillir 1l (4 tasses) d'eau et 50 ml (1/4 tasse) de vinaigre blanc. L'eau ne doit pas être salée, car le sel liquéfie l'albumine du blanc. Casser les œufs séparément dans des petits bols ou ramequins, sans crever les jaunes. Réduire le feu afin que l'eau frémisses légèrement. Déposer délicatement et rapidement les œufs, un à la fois, dans l'eau frémissante, en ramenant le blanc sur le jaune à l'aide d'une cuillère en bois. Laisser pocher 3 minutes. Ne pas faire bouillir. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère trouée, et les déposer dans un bol d'eau froide ; si on ne les utilise pas immédiatement.

On peut préparer les œufs pochés à l'avance et les conserver dans l'eau froide au réfrigérateur. Les réchauffer en les plongeant dans de l'eau bouillante salée quelques secondes avant de les servir.