Brioche tressée... Ultra-mœlleuse

Photos : DR

500 g de farine, 150 g de beurre ramolli, 200 ml de lait, 50 ml d'eau de fleur d'oranger, 2 œufs, 1 c. à s. de levure boulangère, 6 c. à s. de sucre semoule, 1 pincée de sel, amandes effilées pour décorer (facultatif).

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sel, faire un puits, y verser un œuf et un blanc d'œuf légèrement battus, ajouter le sucre et la levure, et verser le lait et l'eau de fleur d'oranger progressivement tout en mélangeant, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, incorporer le beurre ramolli petit à petit et bien pétrir, et laisser lever une heure (jusqu'à ce que la pâte ait au moins doublé de volume).
- Rabattre ensuite la pâte et la déposer sur un plan de travail fariné. La découper en 6 morceaux de taille identique. Former des bâtonnets avec ce 6 morceaux, sans trop pétrir. Si la pâte est un peu trop collante, on peut la saupoudrer de farine pour former plus facilement les 6 longs bâtonnets.
- Pour chacune des tresses, prendre 3 bâtonnets, les déposer sur votre plaque beurrée, les souder aux bouts et les tresser et les souder de l'autre bout. Faire de même avec les autres 3 bâtonnets, vous obtiendrez deux brioches tressées, laisser lever 20 minutes.
- Dorer au jaune d'œuf battu restant auquel on ajoute quelques gouttes de vinaigre, saupoudrer d'amandes effilées et faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 25 min environ.

Teint - Masque

De votre teint dépendra tout l'éclat de votre visage. Il est donc extrêmement important de s'en préoccuper, car même fatiguée, il existe des trucs pour rendre son teint lumineux, dont les meilleurs sont les masques. En voici deux qui vous rendront éclatante :

- mélanger deux cuillères de farine de maïs à un blanc d'œuf battu en neige. Appliquer cette préparation sur le visage et la retirer lorsqu'elle aura complètement séché ;
- mélanger du lait entier et du jus de citron en quantités égales, et étaler ce masque sur le visage et le cou. Le garder environ un quart d'heure, puis rincer à l'eau tiède.

QUELQUES ASTUCES POUR FAIRE PENCHER LA BALANCE DU BON CÔTÉ

Nous le savons tous, pour maigrir, il faut manger moins gras, moins sucré, moins de viande mais plus de fruits et légumes et ne pas grignoter. C'est plus facile à dire qu'à mettre en pratique. Alors si vos efforts sont sans succès, changez de tactique et modifiez vos habitudes alimentaires. Les grandes règles sont connues de tous, mais leur mise en pratique reste difficile. Pour vous y aider, voici quelques astuces et nouvelles habitudes à prendre qui vous aideront à récompenser vos efforts.

1) ASSAISONNEZ LES LÉGUMES ET LE POISSON !
Manger plus de légumes ne signifie pas forcément qu'ils soient cuits à l'eau et consommés nature. Certes, ils ne doivent pas non plus baigner dans l'huile ou le beurre. Entre les deux, vous pouvez les cuisiner en poêlées, purées, salades composées, gratins, etc. De même, vous pouvez les rendre savoureux en ajoutant des épices, des herbes, du vinaigre balsamique, une sauce au yaourt, etc. De la même façon, si on recommande de manger du poisson deux fois par semaine, variez la façon de les cuisiner. Il n'y a pas que le poisson au court-bouillon (papillote, gril…) et n'hésitez pas à les assaisonner selon vos goûts (moutarde à l'ancienne, citron, curry…).

2) UTILISEZ LES BONNES MATIÈRES GRASSES
Videz vos placards et frigo pour ne conserver que l'huile d'olive, de colza et de noix, et si nécessaire une margarine végétale. Elles peuvent servir pour l'assaisonnement et la cuisson.

3) PASSEZ AUX ÉDULCORANTS, MOMENTANÉMENT
L'objectif n'est pas de remplacer à terme le sucre par un édulcorant, mais de limiter progressivement votre consommation en diminuant la dose. Le résultat sera visible sur la balance tandis que vous prendrez l'habitude de manger moins sucré.

4) PAS DE SALIÈRE SUR LA TABLE
L'assaisonnement se fait en cuisine, sans abuser du sel. Une fois à table, on ne resale plus. Il convient également de se méfier des produits très salés, comme les biscuits, les chips, les charcuteries…

5) N'ACHETEZ QUE LE STRICT NÉCESSAIRE
Quand vous faites vos courses, limitez-vous au strict nécessaire. Si besoin, établissez une liste et tenez-vous y. On a tous tendance à remplir nos paniers de produits, certes très tentants, mais inutiles. Vous éviterez ainsi les stocks de biscuits, tablettes de chocolat et autres douceurs qui vous feront craquer un jour ou l'autre… sous prétexte qu'il faut les finir.

6) NE FAITES PAS DES COURSES 100% «LIGHT»
Recourir aux laitages, fromages, gâteaux et autres biscuits allégés est une bonne idée, à condition de les intégrer progressivement dans vos habitudes alimentaires et de ne pas en abuser. Le piège est de manger deux yaourts allégés à la place d'un normal. Ce n'est pas parce que c'est «light» qu'il faut doubler les doses !

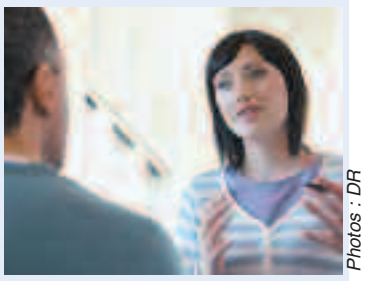
7) NE BUVEZ QUE DE L'EAU
Seul un verre de jus de fruits sans sucre ajouté est autorisé. Ensuite, évitez toute boisson sucrée. Jus de fruits, boissons fruitées et sodas apportent de nombreuses calories inutiles qu'il est facile d'éviter. Concernant les sodas, les versions light sont préférables car elles n'apportent pas de calories ou très peu, mais elles ont l'inconvénient non négligeable d'entretenir votre goût pour le sucré. Autrement dit, même s'ils sont allégés, plus vous buvez de sodas, plus vous avez envie d'en boire…

8) NE VOUS AFFAMEZ PAS ET PRÉPAREZ LE MENU !
Pensez que vous allez vous contenter d'un yaourt et d'une comporte au déjeuner est illusoire. Au mieux, vous viderez le frigo en rentrant le soir chez vous, au pire, vous commencez à grignoter en début d'après-midi. A noter qu'il est préférable de composer son déjeuner à l'avance. De cette façon vos choix (ou intentions) seront moins guidés par votre faim.

Vive le papotage !

Pipelettes, soyez fières de l'être ! D'après les psychologues, ce charmant défaut, n'en est finalement pas un. S'il irrite parfois notre conjoint, le papotage peut libérer les tensions et s'avérer aussi efficace qu'une thérapie !

Réapprenez à parler…
Au quotidien, nous ne discutons pas, nous échangeons des informations pratiques. Il faut retrouver le goût du simple bavardage, avec vos enfants notamment. Certes, ils ont appris leurs leçons, fini leur verre de lait et rangé leur chambre. Et si vous vous arrêtiez de les interroger sans cesse pour discuter avec eux ? Les enfants adorent jacasser, et ils profitent souvent de ces instants privilégiés pour raconter ce qu'ils ont dans la tête et qui parfois les perturbe. Éteignez donc la télévision pendant le dîner !



Photos : DR

Au travail, le bavardage est un excellent moyen de défense, face au stress ou aux changements. Et c'est aussi en discutant avec les collègues qu'on apprend qu'une place se libère au service !
Attention toutefois à ne pas diffuser de ragots et autres fausses rumeurs : cela risquerait de se retourner contre vous. Bien sûr, ne négligez pas non plus le dialogue avec votre conjoint. A force de penser «il n'écoute pas ce que je lui dis», on finit par ne plus se parler pour rien. N'hésitez pas à discuter en en voiture ou avec vos voisins. Engagez la conversation, vous ne risquez rien, et un peu de spontanéité est si agréable !

Gratin pâte à la sauce poulet à la moutarde

2 escalopes de poulet, 3 petites tomates, 1 oignon, huile d'olive ou huile de tournesol, 2 c. à c. de moutarde, 1 c. à c. de curcuma, piment doux, paprika, cumin, curry, 1 yaourt nature et 2 c. à s. de crème fraîche, sel, 250 g de pâtes de votre choix.

- Faire revenir l'oignon finement émincé dans l'huile, ajouter les épices, bien mélanger et les faire griller quelques instants.
- Ajouter, hors du feu, le poulet en morceaux, bien mélanger et remettre sur le feu.
- Ajouter les tomates concassées, le yaourt, la crème fraîche, la moutarde, faire mijoter et laisser la sauce de côté.
- Préparer les pâtes, les faire bouillir dans de l'eau salée à laquelle il faut ajouter un filet d'huile, une fois cuites juste al dente, les égoutter et mélanger dans un saladier avec la sauce au poulet.
- Verser dans un moule et parsemer de fromage râpé ou de chapelure, enfourner sous un gril de four à 200 degrés et laisser gratiner pendant une bonne dizaine de minutes.