

Brownies aux noix



Pour 6 personnes, préparation 20 min, cuisson 20 min, 200 g de chocolat amer, 3 œufs, 150 g de beurre mou, 125 g de sucre glace, 50 g de farine, 1 cuil. à café de vanille en poudre, 100 g de noix, cacao amer, 1 pointe de couteau de cannelle, 20 g de beurre + farine pour le moule, 1 pincée de sel.

Concassez grossièrement les noix puis laissez-les légèrement griller en les remuant dans une poêle sèche. Portez une demi-casserole d'eau à frémissement, placez dedans une plus petite contenant le chocolat et laissez-le fondre. Chauffez le four à 180° C. Fouettez le beurre et le sucre en mousse. Incorporez les jaunes d'œufs, un à un, puis la farine tamisée avec le sel, la vanille, la cannelle, le chocolat fondu et les noix. Ajoutez en dernier les blancs montés en neige avec le sel. Versez la pâte dans un moule rectangulaire beurré et fariné. Enfournez et laissez cuire pendant 20 min. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir 10 min puis démoulez-le sur une planche. Laissez-le refroidir et découpez-le en carrés d'environ 4 cm de côté. Saupoudrez les brownies de cacao, dressez-les en pyramide sur un plat.

VERTUS ATTRIBUÉES digestif, apaisant, diurétique

Originnaire du bassin méditerranéen, elle est aussi cultivée en Inde, en Amérique du Nord et en Amérique latine. Elle est semée au printemps et au début de l'été.

Les graines ont un goût légèrement amer se rapprochant de celui du cumin. Les fleurs fraîches sont surtout utilisées dans les potages, comme condiment et aromatisant. L'aneth accompagne agréablement les poissons et les sauces à base de fromage blanc. Les graines d'aneth écrasées assaisonnent parfaitement un plateau de fruits de mer, le chou cru en salade et les pommes de terre.

L'aneth



PÂTE SABLÉE

250 g de farine, 175 g de beurre, 80 g de sucre, cristallisé, 1 œuf, 1 pincée de sel

Dans une terrine, battez le sucre, le sel et l'œuf entier, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporez rapidement la farine tamisée, en utilisant les doigts, de façon à obtenir une sorte de semoule granuleuse. Sablez la pâte entre les mains. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez à la main afin d'obtenir une pâte onctueuse et souple. Rassemblez le tout en boule homogène que vous enveloppez dans un film plastique et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Quand la mémoire fait des siennes

Nombreux sont les facteurs qui peuvent altérer la mémoire. Apprenez à faire face aux situations à risques pour conserver toutes vos capacités.



Le stress

S'il est dû, par exemple, à un rendez-vous de travail important, il entraîne une augmentation de la vigilance. Mais une mobilisation intense peut, à la longue, affecter la mémoire. Un stress violent (accident...) peut affecter l'hippocampe, une zone du cerveau impliquée dans la mémorisation.

La solution : faire de la relaxation ou du sport.

Le manque de sommeil

Durant le sommeil paradoxal, les neurones stockent les informations engrangées dans la journée. Des nuits trop courtes réduisent ce sommeil-là et peuvent donc troubler le bon fonctionnement de la mémoire.

La solution : éviter absolument de se coucher tard plusieurs soirs d'affilée.



Photos : DR

La déprime

Elle est associée au manque de motivation : tout semble sans intérêt et sans importance. Dans ces conditions, il devient vite impossible de se concentrer pour exercer sa mémoire de façon efficace.

La solution : retrouver dans un hobby un regain d'intérêt pour les choses.



LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est avec le calcium qu'on entretient nos os, et il faut consommer au moins un laitage à chaque repas à l'âge adulte (environ 900 mg de calcium par jour). Les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/l de calcium) sont intéressantes aussi. Chose méconnue, en revanche : l'os libère du calcium — et donc en perd — pour lutter contre l'acidité engendrée par l'alimentation, notamment par la viande. Ainsi, une alimentation riche en protéines animales, avec peu de végétaux, peut, sur toute une vie, entraîner jusqu'à 20 % de perte d'os ! Il faut abandonner l'idée que seul le calcium est bon pour le squelette.

Les fruits et légumes sont excellents car ils diminuent la fuite de calcium de l'os. Dans les pays méditerranéens où l'on mange plus de légumes, l'ostéoporose est bien plus rare.

Mayonnaise allégée



300 g de fromage blanc à 20 %, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à café de moutarde forte, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, herbes aromatiques, épices au choix (facultatif), sel et poivre. Délayez le jus de citron avec une pincée de sel. Ajouter la moutarde et les jaunes d'œufs. Mélangez au fouet électrique, à petite vitesse. Incorporer par petites quantités le fromage blanc. Salez, poivrez et mélangez au fouet. Au moment de servir, ajoutez, au choix, des herbes aromatiques ciselées (ciboulette, estragon, cerfeuil, menthe) ou des épices (curry, safran, paprika...) selon le plat que la sauce accompagne.

Paupiettes de dinde aux légumes



Pour 4 personnes, 4 escalopes de dinde, 150 g de haricots verts, 50 g de poivron, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 cuil. à café de basilic haché, 2 cuil. à café de persil haché, 1/2 cuil. à café de thym haché, 1 bouquet garni, 10 cl de vinaigre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 20 g de margarine, sel et poivre

Émincer l'ail, l'oignon et le poivron en lamelles. Effiler les haricots verts et les casser en deux. Dans l'huile faire dorer l'ail, la moitié de l'oignon et le poivron. Ajouter les haricots verts, un verre d'eau, le basilic, le thym et le persil. Saler, couvrir et laisser mijoter 30 mn. Répartir sur les escalopes, puis les ficeler. Dans une sauteuse, faire dorer les paupiettes et le reste d'échalotes dans la margarine. Mouiller avec du vinaigre et 1/2 verre d'eau, ajouter le bouquet garni. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 mn.