

## Petits pots de crème au caramel



**Préparation : 15 min, cuisson : 7 min**  
**Pour 4, il faut : 1/4 de litre de lait, 4 ou 5 cuillerées à soupe de sucre ou 12 à 15 morceaux, 1 pincée de sel, 1 sachet de sucre vanillé, 2 œufs, 2 cuillerées à soupe de caramel liquide 4 ramequins.**

Dans une casserole, faites bouillir le lait avec sucre, sel et vanille. Dans une terrine, battez les œufs en omelette. Incorporez-y le lait bouillant en fouettant sans arrêt, puis la moitié du caramel. Enduisez l'intérieur des ramequins avec le reste de caramel. Versez-y la préparation très chaude. Couvrez avec une feuille d'aluminium resserrée tout autour et placez les ramequins dans le panier cuisson-vapeur, avec une assiette dessus. Posez le panier sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 7 min sur feu doux. Ouvrez aussitôt la cocotte et retirez les ramequins. Laissez refroidir complètement avant de servir.

**Note : Cette crème peut être préparée "nature" sans caramel. Présentez-la alors, non démoulée, dans les ramequins.**

**Pour varier, la crème peut être aromatisée au café (café soluble), ou chocolat et même au thé concentré.**

## Trucs et astuces

### LAIT

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.



### PÂTE FEUILLETÉE

Pour que la pâte ne ramollisse pas après sa cuisson, retirez-la du four dès cuisson.

### MAYONNAISE

Pas de chance aujourd'hui. Votre mayonnaise ne veut pas prendre. Première solution : une cuillère de vinaigre brûlant jetée dans la mayo. Battue tout de suite, elle est sauvée. Sinon laissez de côté la mayonnaise ratée. Reprendre un jaune d'œuf, plus la moutarde, le sel et un tout petit peu d'huile. Battre énergiquement dès que la mayonnaise prend, terminez-la avec la préparation ratée.



### CONSERVATION DES JAUNES D'ŒUF

Ils peuvent être conservés pendant quelques jours à condition d'être recouverts d'eau froide et rangés dans le réfrigérateur.

### GÂTEAU

Pour qu'il gonfle, contentez-vous de passer sur tout son pourtour, avant de l'enfourner, une lame de couteau que vous venez de plonger dans de l'eau froide.

### BAGAGES

La prochaine fois que vous partirez en voyage, pensez à rouler vos pantalons avant de les mettre dans votre valise. Ainsi, ils ne porteront plus de marque de pliure et se froisseront beaucoup moins.

### VERRES GIVRÉS

Humectez avec un jus de citron le bord d'un verre et retournez celui-ci sur un tapis de sucre nature ou coloré. Retirez aussitôt, tapoter légèrement pour enlever l'excédent de sucre.

### VÊTEMENTS

Utilisez vos anciennes taies d'oreiller ou de traversin pour confectionner des housses pour vos vêtements. Une simple ouverture dans le haut permettra de passer le crochet de cintre.



## Prenez l'air frais !

Pendant la période hivernale, il est agréable de rester dans des pièces bien douillettes, mais l'air trop chauffé et sec peut baisser le niveau d'énergie.

Profitez des premiers jours printaniers pour, le matin, ouvrir vos fenêtres en grand et permettre à l'air frais de circuler. Lorsque vous avez froid, prenez l'habitude d'enfiler un gilet ou des pantoufles plus chaudes au lieu d'augmenter le niveau du chauffage.



## Couchez-vous à l'heure !



**Ce n'est pas une légende : le sommeil avant minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être. Si vous avez du mal à dormir :**

**Assurez-vous que votre chambre est aérée et pas surchauffée (de 16° C à 18°C sont recommandés). Ne dînez pas trop tard. Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez vous réveiller fatiguée.**

## Maîtriser son souffle



Photos : DR

**Une bonne respiration apaise les tensions et relance tous les circuits énergétiques, à condition de faire participer le ventre, centre de la sérénité et de la vitalité. Pour la retrouver, suivez ces conseils.**

### EXERCICE

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Commencez par écouter votre respiration calmement. Au bout de 5 minutes, posez les mains sur l'abdomen et inspirez lentement par le nez, en gonflant le ventre. Gardez l'air un très court instant et expirez lentement par la bouche. L'expiration doit durer deux fois plus que l'inspiration. A faire une dizaine de fois, le plus souvent possible.



## Soufflé au bleu

**Préparation 10 min, cuisson 45 min, pour 4 personnes, 3 œufs, 2 cuil. à soupe de farine, 40 g de beurre, 1/4 l de lait, 100 g de bleu, poivre, muscade.**

Séparez les jaunes et les blancs des œufs. Préparez une béchamel : faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez-y la farine en tournant. Laissez cuire quelques instants à feu doux et versez le lait. Faites épaissir sur feu moyen en remuant constamment. Incorporez le fromage émietté. Ajoutez le poivre et la muscade. Hors du feu, incorporez les jaunes et ensuite les blancs d'œufs battus en neige. Versez dans un plat beurré et faites cuire au four 35 min. à 180° C.