

Mousse au citron



2 gros citrons, 150 g de sucre
semoule,
2 cuillères à soupe de maïzena, 3
œufs,
1 verre d'eau

Dans une casserole battez les
jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez
la maïzena, le jus des 2 citrons et
1 verre d'eau. Mettez sur feu doux et
remuez jusqu'à obtention d'une
crème onctueuse. Retirez du feu et
incorporez, petit à petit, les 3 blancs
d'œufs battus en neige, tout en
continuant à remuer. Versez dans
des ramequins ou des soucoupes et
mettez au réfrigérateur, au moins
deux heures avant de servir.

NUTRITION

Les bienfaits de la tomate

Largement consommée,
la tomate est un légume-
fruit qui ensoleille votre
table tout en contribuant
au bon équilibre de votre
organisme. En effet, peu
calorique (15 Kcal soit 63
kj pour 100 g), la tomate
est riche en vitamine C
(18 mg pour 100 g), en
provitamine A (carotène)
et en minéraux
(notamment potassium,
magnésium et
phosphore). Elle est, de
plus, appréciée pour ses
vertus apéritives. Sa
saveur acidulée stimule
les sécrétions digestives
et prépare à la bonne
assimilation des repas.
Bien colorée, la tomate
renferme des pigments
caroténoïdes, comme le
lycopène, dont l'intérêt
en matière de prévention
des cancers est
maintenant reconnu.
Bien les conserver



Contrairement aux idées reçues, les
tomates ne se conservent jamais au
réfrigérateur. A moins de 12°, elles
perdent goût, saveur et texture.
Choisissez de les conserver dans une
corbeille ou un compotier.
Comment les éplucher ?
Fendez la peau du dessus en croix.
Plongez la tomate quelques secondes
dans l'eau bouillante, puis dans l'eau
fraîche : la peau se retire toute seule !

Gratin de bœuf haché à la tomate



Pour 4 personnes, préparation :
30 min, cuisson : 35 min

Viande de bœuf hachée : 400 g,
oignons : 250 g, tomates (bien fermes) : 4,
courgettes : 2, purée de pommes de terre : 1
sachet ou 250g de purée maison, lait : 1/2 l,
œufs : 2, gruyère râpé : 50 g, thym : 4 brins,
huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Pelez les oignons et coupez-les en anneaux. Faites
chauffer l'huile et faites y revenir les oignons.
Ajoutez les brins de thym. Faites bouillir le lait puis
ajoutez la poudre de purée de pommes de terre
avec l'œuf. Mélangez cette préparation avec celle à
base d'oignons. Préchauffez votre four th.7 (210°C).
Mélangez la viande hachée avec l'œuf restant, salez
et poivrez. Lavez les courgettes et les tomates et
détaillez-les en rondelles. Dans un moule à soufflé,
disposez en couches successives la purée de
pommes de terre à l'oignon, la viande hachée, les
courgettes et les tomates. Saupoudrez de fromage
râpé et enfournez 35 min.