

## Feuilleté aux crevettes et aux courgettes



Pour 4 personnes, préparation : 10 min,  
cuisson : environ 30 min  
300 g de pâte feuilletée, 2 petites courgettes,  
environ 300 g de crevettes décortiquées  
(congelées), 1 œuf (+ 1 jaune pour dorer),  
1 cuillère à soupe de crème fraîche, muscade,  
sel, poivre

Lavez et coupez les courgettes en cubes.  
Faites-les cuire dans une sauteuse avec une cuillère  
à soupe d'huile d'olive.  
Couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes,  
jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Battez l'œuf avec  
la crème. Ajoutez les crevettes, la muscade, le sel, le  
poivre et les courgettes tièdes. Mélangez bien.  
Déroulez les pâtes et découpez 4 rectangles.  
Déposez 4 rectangles de pâte sur une plaque  
couverte d'un papier sulfurisé. Répartissez la  
préparation aux crevettes sur 4 rectangles.  
Posez les 4 autres rectangles de pâte et soudez les  
bords. Dorez au jaune d'œuf.  
Enfournez 20 min dans un four préchauffé à 210°C  
(400°F).

BON  
À  
SAVOIR

### Rafrâchissez vos jambes !

En prenant votre  
douche, pensez à  
passer un jet d'eau  
froide sur vos jambes,  
en respectant le sens  
de la circulation (du  
bas vers le haut).  
En appliquant votre  
crème corporelle,  
profitez-en pour  
masser vos jambes,  
toujours en respectant  
le sens de la  
circulation : des  
extrémités vers  
le cœur.

### SAUCE AU CAMEL



Il vous faut :  
500 g de sucre,  
500 g de crème fraîche

Cuire le sucre jusqu'à  
l'obtention d'un caramel  
brun (sa couleur  
dépendra du goût que  
vous voulez donner à  
votre sauce au caramel.  
Attention à ne pas le  
faire trop noir car il  
donnerait un goût amer  
à la sauce !).  
Décuire aussitôt hors  
du feu le caramel avec  
la crème et mélanger au  
fouet. Remettre sur le  
feu et laisser le caramel  
se dissoudre  
correctement dans la  
crème. Laisser refroidir.

## Il est inutile de rincer un masque hydratant

Si votre peau est vraiment sèche,  
elle s'abreuvera au maximum, et en  
quelques secondes seulement, des  
substances hydratantes apportées  
par le soin.  
Si vous rincez votre visage, vous  
risquez de vous priver des  
bénéfices du produit ! Mieux vaut en  
absorber l'excédent avec un papier-  
toilette et attendre quelques minutes  
avant de vous maquiller. C'est  
également le meilleur moyen de  
prolonger les effets des masques  
hydratants pendant plusieurs  
heures.



Photos : DF

## Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide ?

### C'EST FAUX

La crème fraîche est une émulsion  
(suspension) de matière grasse dans l'eau.  
Elle est obtenue à partir de l'écumage du lait.  
La crème ainsi obtenue est ensuite  
pasteurisée à moins de 100°C pendant 30  
secondes afin d'assurer la destruction des  
germes et l'inactivation des enzymes. Après  
pasteurisation, la crème est, ou non,  
ensemencée par des bactéries lactiques. Une  
crème épaisse a subi cet ensemencement, ce  
qui permet d'agir sur sa texture, son  
épaisseur, son acidité et même son goût. Si  
la crème n'est pas ensemencée, elle reste tout  
simplement liquide. Une crème épaisse est  
donc aussi calorique qu'une crème liquide.



## Question : Que boire en cas d'insomnie ?

Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à  
partir de 17 heures. Verveine, tilleul et camomille ont des  
propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le  
sommeil, un bol de lait chaud avec du miel devrait  
vous aider favorablement.

Sachez que la pomme favorise l'endormissement.  
Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites  
une petite cure de pommes.

## Décontractez et tonifiez vos chevilles



● Debout, jambes légèrement  
écartées, redressez-vous sur la  
pointe de vos orteils en  
conservant le dos bien droit et la  
tête levée, puis retomber d'un  
seul coup sur les talons. Gardez  
votre dos bien droit en réalisant  
l'exercice et respirez lentement.  
Répétez ce mouvement 15 fois.

● Assise sur une chaise, le mollet gauche  
reposant sur la cuisse droite, effectuez 15  
rotations de la cheville gauche, aussi  
larges que possible, dans un sens puis  
dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en  
réalisant l'exercice et respirez lentement.  
● Allongée sur le dos, installez à la  
perpendiculaire, pieds en haut, jambes  
tendues et serrées, effectuez de petits  
déplacements de gauche à droite, les pieds  
demeurant parallèles au sol. Évitez de vous  
cambrez et maintenez les pieds tendus.  
Répétez ce mouvement 15 fois.

## Gâteau à la confiture

Pâte : 6 œufs,  
100 g de sucre,  
80 g de poudre  
d'amandes,  
60 g de biscuits secs,  
40 g de beurre, vanille,  
cannelle  
Crème : 1 verre de lait,  
1 œuf,  
20 g de farine,  
240 g de sucre glace,  
200 g de beurre  
Garniture : 1 barre de  
chocolat à croquer,  
confiture de fraises



Battez 50 g de sucre et 4 jaunes  
d'œufs, jusqu'à ce que le mélange  
devienne mousseux.  
Faites griller la poudre d'amandes à  
feu doux, en remuant tout le temps  
avec une cuillère en bois.  
Battez les 6 blancs d'œufs en neige,  
rajoutez le sucre et mélangez bien.  
Ecrasez les biscuits secs.  
Dans la jatte contenant les jaunes  
d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des  
œufs en neige, la poudre d'amandes  
grillées, les biscuits écrasés, la vanille  
et la cannelle, mélangez avec une  
cuillère en bois, ajoutez le reste des  
blancs en neige en remuant  
doucement puis 30g de beurre fondu.  
Beurrez le moule à manqué et  
tapissez-le de papier sulfurisé, versez-  
y la préparation. Faites cuire à feu

moyen pendant 25 minutes.  
Pendant ce temps, préparez la crème.  
Dans une casserole, versez la farine,  
le jaune d'œuf et 1 ou 2 Cs de lait puis  
remuez tout en rajoutant le reste de  
lait. Portez à ébullition en remuant  
toujours. Enlevez la casserole du feu  
et laissez refroidir. Travaillez le beurre  
pour qu'il devienne crème, puis ajoutez  
le sucre glace et la confiture passée au  
tamis. Incorporez cuillère après cuillère  
la préparation froide.  
Remuez. Sortez le gâteau du four.  
Coupez le gâteau en 3 parts égales,  
fourrez de la crème puis reconstituez le  
gâteau.  
Nappez de crème le dessus.  
Râpez le chocolat avec le couteau,  
déposez les lamelles de chocolat sur le  
dessus du gâteau