

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).



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.

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 CARMEL



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 : DR

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



Vrai/faux

C'EST FAUX

La crème fraîche est une émulsion
(suspension) de matière grasse dans l'eau.
Elle est obtenue à partir de l'écémage 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.

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