Etirez-vous comme un chat

Lions dans la savane, tigres dans la jungle ou gros matous sur le tapis du salon, tous les félins s'étirent au réveil. Nous devrions faire comme eux, car l'étirement permet d'éliminer les crispations musculaires, dénoue les raideurs physiques et aide à évacuer les tensions nerveuses et émotionnelles.
Le principe est simple : au réveil, encore couché(e), étirez bras et jambes comme si vous vouliez grandir. Puis, alternativement, repliez chacun de vos bras jusqu'à l'épaule, relâchez vos muscles et étirez-les à nouveau. Faites de même avec vos deux jambes. Pendant que vous vous étirez, respirez calmement et profondément. Les brumes du sommeil s'évanouiront rapidement et votre tonus reviendra.

Les épinards sont-ils une excellente source de fer ?

C'est faux
Dans les aliments que nous consommons, le fer existe sous deux formes :
on distingue le fer héminique présent exclusivement dans les viandes et les poissons et le fer non héminique qui constitue le fer des végétaux, du lait, des œufs et d'une partie du fer des viandes et des poissons.
Le fer héminique est bien absorbé par notre organisme : son taux d'absorption peut atteindre 25 %. En revanche, la disponibilité du fer non héminique est nettement plus faible et dépend de la composition du repas. Son taux d'absorption peut varier de 1 à 10 %. Certains éléments susceptibles d'emprisonner le fer comme les fibres des végétaux et les tanins du thé ont un effet négatif sur l'absorption du fer non héminique. Inversement, la vitamine C des végétaux, la présence de viande l'augmentent.
Conclusion, continuons à consommer des épinards mais n'oublions pas les viandes et les poissons pour assurer une couverture de nos besoins en fer.

Pains briochés au raisin et à la cannelle

Pour 2 pains, 500 g de farine + 100 g, 60 g de sucre, 1 œuf, 10 g de sel, 100 g de beurre, 25 cl de lait, 10 g de levure de boulanger, 1 citron, 125 g de raisins secs, 2 cuillères à café (à thé) de cannelle

Délayez la levure dans 10 cl de lait tiède avec 15 g de sucre. Mélangez-la à 200 g de farine pour faire le levain, couvrez d'un linge et laissez gonfler 15 mn à température ambiante à l'abri des courants d'air. Chauffez le reste de lait avec le beurre et le sel. Laissez tiédir.
Versez sur le restant de la farine, ajoutez l'œuf battu légèrement, puis le levain. Mélangez à l'aide d'une spatule puis pétrissez sur le plan de travail fariné, jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Si besoin, ajoutez du lait tiède ou de la farine pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux mains. Roulez-la en boule, couvrez d'un linge et laissez lever pendant 1 h 30 jusqu'à ce qu'elle double de volume.
Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Reprenez la pâte et divisez-la en 2. Etalez les 2 morceaux sur le plan de travail fariné, répartissez le sucre restant, la cannelle, le raisin sec et le zeste de citron (finement râpé) sur les 2 pâtes. Roulez les pains comme un gâteau roulé puis disposez-les sur une plaque à four beurrée et farinée. Laissez encore lever pendant 30 mn. Badigeonnez de beurre fondu et enfournez 50 mn. Laissez refroidir sur une grille.

Astuces

Thermos chaud

Avant de remplir votre thermos de la nourriture que vous désirez conserver au chaud, remplissez-le d'abord d'eau chaude. Laissez reposer quelques instants, jetez l'eau puis ajouter votre nourriture. Le thermos ayant été préalablement réchauffé, il conservera sa température plus longtemps.

Sauce du couscous

Pour que la sauce du couscous ne soit ni acide ni amer, mettez un morceau de sucre entier au début de la cuisson. Celui-ci régleras le goût et vous obtiendrez alors une sauce à point.

Soupe grasse
Pour dégraisser une soupe trop grasse, placez-la pendant quelques heures au réfrigérateur et enlevez la couche de gras qui aura durci et figé sur le dessus.

Semoule
Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Viande
Ne salez jamais une viande avant la cuisson, car le sel absorbe les jus de la viande et l'assèche. Le sel a pour effet d'absorber le jus des viandes et de le faire monter à la surface. Salez plutôt durant la cuisson.

Beignets aux pommes au miel

Photos : DR

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 25 min, temps de repos : 30 min, pommes : 4, farine : 100 g, lait : 60 cl, crème fraîche : 10 cl, œufs : 2, miel : 2 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, jus de citron : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée, huile pour friture
Sauce à l'érable : œufs : 3, sirop au miel : 25 cl, maïzena : 2 c. à café

Pelez, évidez et tranchez les pommes. Déposez-les dans un bol, arrosez de jus de citron et d'un peu de miel. Réservez. Préparez la pâte à frire : séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec la farine, le sucre vanillé et 25 cl de lait, de façon à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer 30 min. Battez en neige les blancs d'œufs, additionnés d'une pincée de sel, ajoutez délicatement la crème fraîche. Chauffez l'huile à 180°C dans la friteuse. Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4). Incorporez les blancs en neige et la crème à la pâte. Trempez chaque tranche de pomme dans la pâte et faites frire dans l'huile 30 à 45 s. Egouttez sur du papier essuie-tout et réservez. Sauce au miel : dans un bain-marie, chauffez les jaunes d'œufs et le miel. Ajoutez le lait chaud et la maïzena délayée dans un peu de lait. Chauffez jusqu'à ce que la sauce épaississe et laissez refroidir. Nappez les assiettes de sauce au miel, garnissez de beignets et saupoudrez de sucre.

La caféine : pas seulement dans le café

La caféine est cette fameuse substance qui fait disparaître la fatigue ! Contrairement aux idées reçues, on ne la trouve pas que dans le petit noir ! Quelles boissons contiennent de la caféine.

En quelles quantités ?
La caféine est une substance active aux effets physiologiques importants. Consommée en quantité raisonnable, c'est un stimulant du système nerveux qui diminue la perception de fatigue. La caféine agit également sur le sommeil. Mais il existe de grandes variations selon les individus : pour les consommateurs occasionnels, la prise de café avant le coucher retarde l'endormissement. En revanche, ces effets sont réduits chez les buveurs habituels.

Où se cache la caféine ?
On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double suivant la quantité de café employée et du type de café utilisé. Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica. Dans le thé, les effets de la caféine sont un peu atténués du fait de la présence des tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine mais augmente sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.