

Petits mœlleux au chocolat



150 g de chocolat noir, 12 carrés de chocolat noir
80 g de beurre, 90 g de sucre en poudre,
2 c. à soupe rases de farine, 4 œufs, sucre glace

Préchauffez le four th.8 (240°C).

Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 12 carrés) au bain-marie. Lissez bien le mélange en fouettant. Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre deux carrés de chocolat. Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four, légèrement poudrés de sucre glace.

Le coing, un fruit d'automne à redécouvrir

Le coing est un fruit d'automne, que l'on connaît surtout en gelée, confiture et pâte de coing. Délicieux en compote, avec des pommes et des poires.



Dur à couper, à éplucher, nécessitant une cuisson et un minimum de préparation, le coing est aujourd'hui boudé par les consommateurs, qui ne savent plus l'apprécier. Et pourtant, le coing est une petite merveille gustative! Pauvre en sucre, apprécié pour ses vertus anti-diarrhéiques. Le coing ne contient que peu de sucre : avec 7 g de glucides pour 100 g, il se situe largement

en dessous de la moyenne des autres fruits (12 g/100 g pour la pomme par exemple).

L'une de ses principales vertus est de soigner les diarrhées : les fibres qu'il contient (pectines) permettent de réguler le transit intestinal, de faciliter la digestion et de protéger la muqueuse intestinale.

Le coing en cuisine

Le coing se consomme uniquement cuit, car sa chair dure, granuleuse, est inamangeable crue. Il se marie très bien avec la pomme, la poire, les raisins secs, les épices, dans des compotes automnales savoureuses.

Il est également connu en gelée et confiture (sa forte teneur en

pectine permet de les réussir à coup sûr, notamment en conservant les pépins et une partie de la peau), ainsi qu'en pâte de coing. En dessert, préparez-le en tarte tatin

Le choisir et le conserver

Un coing bien mûr se reconnaît à sa couleur bien jaune et à son parfum marqué. Le duvet de sa peau doit s'enlever facilement lorsque l'on frotte un peu. Sachez qu'il ne mûrit plus après la cueillette.



Photos : DR

La soupe fait perdre du poids.

Faux

Certes, la soupe de légumes est intéressante dans un régime minceur, car sa densité énergétique est faible, elle apporte peu de calories (25 à 40 aux 100 g, soit 50 à 80 calories par portion) et permet de calmer l'appétit sans risque pour la ligne. Mais manger de la soupe ne fait pas maigrir... pas plus que cela ne fait grandir !

Si l'on maigrit très vite, on risque davantage de reprendre du poids ensuite.

Vrai

De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !

Les régimes dissociés sont les plus efficaces.

Faux

Comme ils sont très éloignés de notre mode d'alimentation habituel, on a du mal à les suivre longtemps (et c'est heureux, car ils sont souvent assez déséquilibrés). Surtout, ils entraînent en général une reprise de poids rapide lorsqu'on les arrête.

Comment garder le moral cet hiver



1. Je fais une cure de vitamines

Pour renforcer les défenses immunitaires, faites le plein de vitamines. Comment ? En vous bourrant de fruits et légumes de saison.

Nos préférés : les oranges, les clémentines, les kiwis, les poires, les pommes, les choux, les poivrons...

2. Je squatte la couette !

Ben oui, comme les animaux en hiver, je n'hésite pas à hiberner. Résultat des courses : évitez de dormir tard, d'accumuler la fatigue... Votre mission : disciplinez-vous et suivez un rythme sage.

Lexique culinaire

DEGRAISSER

C'est de manière générale, enlever l'excès de graisse : d'un liquide chaud avec du papier absorbant, d'un liquide froid avec une écumoire (la graisse s'étant solidifiée à la surface) ou avant un déglacage, en enlevant à la cuillère la graisse cuite.

EMULSIONNER

Mélanger énergiquement une sauce afin que l'huile, le beurre fondu ou le jaune d'œuf se fragmentent en petites particules, pour que la sauce devienne homogène.



MOUILLER A HAUTEUR

Ajouter un liquide (eau, bouillon, lait, etc.) dans une préparation culinaire que ce soit pour la faire cuire ou constituer une sauce. «A hauteur» désigne la quantité de liquide qui doit affleurer juste le dessus des aliments à cuire.



PELER A VIF

C'est enlever toutes les peaux d'un agrume pour n'obtenir à la fin que la pulpe en quartiers. C'est une opération délicate qui demande de connaître quelques trucs : enlevez grossièrement l'écorce d'une orange ou d'un pamplemousse et séparez les quartiers. Mettez l'agrumes au réfrigérateur quelques heures afin que la peau se durcisse et se rétracte sous l'effet du froid. Elle s'en ira alors sans aucune difficulté : prélever à l'aide d'un couteau pointu chaque quartier en écartant la membrane intermédiaire au-dessous d'un plat creux afin de recueillir le jus.



POCHER

Cuire les aliments dans de l'eau ou dans un court-bouillon à légers frémissements pour les saisir. Le pochage est en général de quelques minutes seulement.

M'hamsa



250 g de viande rouge, 1/4 de verre à thé d'huile, du sel et du poivre, paprika, 1 oignon, 2 tomates râpées, 200 g de m'hamsa, 1 c. à c. de concentré de tomates, 1 c. à s. de coriandre et persil hachés

Découper la viande en dés et faire revenir dans une cocotte avec l'huile, le sel, le poivre, paprika, l'oignon et les tomates râpées. Mouiller d'un litre et demi d'eau, couvrir et porter à ébullition jusqu'à cuisson de la viande. Ajouter la m'hamsa au mélange. Avant cuisson complète de la m'hamsa, incorporer le concentré de tomates, la coriandre, le persil et remuer. Présenter chaud.