

## Croquettes aux œufs



**6 œufs, 1 oignon haché, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 tranches de pâté de bœuf fumé hachées**

**Sauce béchamel : 1 verre et demi de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œufs, la chapelure, huile pour la friture**

Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes. Écaler et râpez-les. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil haché et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois, assaisonner de sel, poivre et muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement, incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois, ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau. Façonner des croquettes régulières avec le mélange, passez-les dans le blanc d'œufs, ensuite les enrober dans la chapelure. Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaude, mettez-les sur papier absorbant. Servir aussitôt.

### Elles irritent l'estomac

**Faux.** Les épices n'irriteraient pas l'estomac, même si le poivre et les piments ont longtemps été déconseillés aux personnes souffrant de gastrites et d'ulcères. Elles pourraient même avoir des vertus anti-inflammatoires. En fait, il ne faut pas confondre chaleur et piquant avec irritation. Pour atténuer cette sensation, il suffit d'enlever les graines des piments.

### Elles sont meilleures fraîches

**Vrai.** Les produits frais sont en général plus parfumés. Il est donc préférable d'acheter des clous de girofle ou des graines de cumin, de cardamome et de poivre pour les moulin avant leur utilisation. Pour la coriandre ou le piment, utilisez le moulin à poivre. Quant au gingembre et aux autres piments, ils se découpent en tranches. Pour les épices plus dures comme la cannelle, il est plus facile d'utiliser le produit en poudre. Attention toutefois, les épices en poudre sont à consommer rapidement car elles s'éventent et perdent leur parfum au bout de quelques mois.

### Elles sont aphrodisiaques

**Faux.** On a prêté ces vertus à beaucoup d'autres aliments exotiques, du chocolat à la langouste en passant par la corne de rhinocéros. Dans les civilisations chinoise et



Photos : DR

indienne, la coriandre et le safran sont supposés contribuer à la vigueur sexuelle, tout comme le gingembre et les piments. Ces derniers ont surtout un léger effet vasodilatateur. De là à croire que les épices réveillent miraculeusement la virilité !

### Certaines peuvent être dangereuses pour la santé

**Vrai.** Le principal danger des piments est d'enflammer la cornée, si vous vous frottez les yeux directement après avoir fait la cuisine. Il faut alors se laver les yeux immédiatement à l'eau chaude. Quant à la noix de muscade, elle contient une substance narcotique, bénéfique pour l'organisme en petite quantité, mais dangereuse à haute dose. Un dicton disait qu'«une noix de muscade est bonne pour la santé, une deuxième vous fera du mal et une troisième vous tuera».

## Trucs et astuces

### Pellicules

Si vous avez des pellicules et que vos shampooings anti-pelliculaires ne les ont pas éliminées, mélangez quelques cuillères à soupe d'une infusion faite de feuilles de romarin à un demi-litre d'eau. C'est simple et efficace !

### Les remèdes de nos grands-mères

- En cas de digestion difficile : laisser macérer pendant 15 jours 200 g de feuilles fraîches de romarin dans 1 litre de vinaigre blanc. Filtrer. Prendre un quart de verre après les repas.
- En cas de crise de foie : préparer une infusion de romarin.
- En cas de fatigue : prendre des infusions de romarin (ajouter un peu de miel).

### Délicieuse infusion de romarin

Placez le romarin dans votre théière, versez l'eau bouillante et laissez infuser de 5 à 10 minutes.

Conseil : en prévention des rhumes pensez aux infusions de thym et de romarin. Celles-ci seront idéales en cure...



## Minceur et pleine forme sans régime

### Qu'est-ce qui fait grossir ?

Beaucoup de personnes accusent leurs gènes d'être responsables de leur excès de poids. «Dans ma famille, on a tous une large ossature» ou «j'ai un métabolisme paresseux». Il est vrai que l'obésité a un lien avec la génétique.

Quoi qu'il en soit, les gènes ne sont pas seuls en cause. Leur activité façonne, et est façonnée, par notre comportement. On peut donc influencer sur la manière dont notre corps interagit avec nos gènes. Une chose est sûre, il y a des changements physiologiques qui interviennent au fil du temps avec l'âge et qui provoquent une prise de poids.

Pour conserver le même poids, la quantité d'aliments consommés devra donc diminuer. C'est cette donnée qu'il est difficile d'admettre car la saveur des aliments est un plaisir en soi, et peut être un substitut à bien des dé plaisirs.

La raison principale de la prise de poids reste le fait de manger trop et de ne pas se dépenser assez. C'est une question de balance énergétique. Donc pour perdre du poids, il faut réduire sa consommation alimentaire et brûler plus de calories.

## Tartelettes au chocolat et aux noix

**200 g de farine, 100 g de beurre mou + 20 à 30 g pour les moules, 1 œuf + un jaune, 1 bonne pincée de sel, 80 g de sucre glace, 60 g de cerneaux de noix**

**Garniture : 200 g de chocolat riche en cacao, 20 cl de crème fleurette, 40 g de sucre glace, 1 œuf, 1 cuillerée à soupe d'essence de café, 100 à 125 g de cerneaux de noix**

Réduire les cerneaux de noix en poudre à la moulinette électrique. Dans un saladier, amalgamer la farine, le beurre coupé en morceaux, l'œuf et le jaune d'œuf, le sel et le sucre glace, sans trop pétrir. Dès que la pâte prend corps, lui incorporer la poudre de noix. On peut réaliser cette opération au robot.

Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur et y découper des disques de la taille des moules avec un bol retourné ou à l'emporte-pièce. Piquer les pâtons à la fourchette et en garnir des moules à tartelettes préalablement beurrés, côté piqué vers le fond (on peut utiliser une plaque de cuisson pour tartelettes en silicone, qu'on ne beurre pas). Replier le pourtour en cordon et ciseler avec les dents d'une fourchette. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 6 - 180°C).

Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire les fonds de tarte à blanc 10 minutes. Pendant ce temps, préparer la garniture : verser la crème fleurette dans une grande casserole (elle va monter pendant la cuisson) et la faire bouillir pendant 2 à 3 minutes. Y casser alors le chocolat en morceaux et laisser fondre hors du feu. Lisser au fouet, laisser tiédir, ajouter le sucre glace, puis incorporer l'œuf battu avec l'essence de café. Lorsque les fonds de tartelettes sont pré-cuits, les sortir du four dans l'éteindre, puis baisser le thermostat à 5 (150°C). Verser la crème au chocolat dans les fonds de tartelettes. Concasser grossièrement les cerneaux de noix et en répartir une à deux cuillères à soupe en rosace sur la crème au chocolat. Remettre dans le four et faire cuire 10 minutes.

En fin de cuisson, la crème doit être prise, mais encore légèrement tremblotante. Elle finira de «cailler» pendant le refroidissement. Pour servir, démouler les tartelettes avec précaution. Dégustez-les tièdes ou froides.

