Calmars marinés et frits

- 1 kg de calamars (congelés)
- 200 g de farine
- 2 œufs
- Le jus d' 1/2 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de curry
- 1/4 de piment fort
- 1/4 c. à c. de gingembre (au goût)
- 1/4 c. à c. de cumin
- Huile pour friture
- Sel, poivre

Laver les calmars, les mettre dans une casserole d'eau, faire cuire à feu doux pendant 10 minutes environ, égouttez-les dans une passoire.
Mettre dans un saladier les lamelles de calmars, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le piment fort, sel et poivre, et laisser mariner pendant 2 heures, égouttez-les
Battre les œufs en omelette, ajouter les calmars égouttés, bien mélanger.
Mettre dans une assiette la farine, le curry, le gingembre, sel et poivre, bien mélanger.
Passer chaque lamelle de calmar dans la farine épicée.
Les faire frire dans un bain d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Servir aussitôt.

Mayonnaise sans huile

200g de fromage blanc 0% ou 200 g yaourt nature 0%
1 jaune d'œuf
1c. c. de moutarde
Un peu de jus de citron
Sel et poivre
Mélangez le jaune d'œuf et la moutarde, assaisonnez. Versez peu à peu 200 g de yaourt en remuant la sauce comme si vous faisiez une mayonnaise et terminez en ajoutant quelques gouttes de jus de citron.

NUTRITION

Trois repas par jour !

Veillez à faire trois repas par jour sans en sauter, surtout si vous êtes enceinte ou si vous suivez un régime amaigrissant. Respectez l'importance relative de chaque repas en insistant sur le petit-déjeuner, en mangeant bien à midi et moins le soir.

Photos : DR

Ne sautez pas le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est un repas essentiel de la journée. Vous ne devez pas le négliger en buvant uniquement un café. Essayez de prendre du pain, du beurre, de la confiture, une boisson, du lait ou un yaourt, un fruit ou un jus de fruit.

Déjeuner et dîner : même combat !

Déjeuner et dîner sont les deux repas les plus consistants. Chacun peut servir à compenser l'autre : les types d'aliments sont répartis entre les deux repas. Dans tous les cas, il faut essayer de manger davantage à midi que le soir. Vos repas doivent se composer d'une entrée de légumes cuits ou crus ou du potage, de la viande, du poisson ou des œufs ; un plat de légumes cuits (à l'un des repas) ; un plat de féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs ou autres céréales à l'autre repas) ; une part de fromage ou son équivalent en produits laitiers ; un fruit ; du pain ; de l'eau.

Tomates farcies aux œufs

- 2 tomates
- 2 œufs
- 2 c. à s. de persil haché
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 2 c. à s. de gruyère râpé
- Sel, poivre

Laver les tomates et couper leurs chapeaux, évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, saler l'intérieur.
Dans un bol mélanger la crème fraîche, le persil haché, le gruyère râpé et le poivre.
Huiler un plat allant au four et y placer les tomates vidées, mettre une cuillère à soupe de mélange à l'intérieur de chaque tomate puis casser un œuf dans chacune d'elle.
Faire cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes.
Servir aussitôt.

Masque pour resserrer les pores des peaux sèches

Mélangez un sachet de levure à pâtisserie avec un jaune d'œuf frais et une cuillerée d'huile d'olive. Etendez cette pâte sur le visage, et gardez-la pendant vingt-cinq minutes. Enlevez à l'eau tiède.

Masques de beauté rajeunissant

Masque de beauté rajeunissant et nourrissant au miel et à l'huile de rose

Préparation

Mélanger ensemble
2 c. à s. de miel,
2 c. à s. d'huile d'amande douce,
5 gouttes d'huile essentielle de rose et
1 goutte d'huile de vitamine E

Utilisation

Sur une peau bien nettoyée, masser délicatement le visage et le cou avec le bout des doigts en utilisant ce mélange.
Laisser pénétrer en vous relaxant pendant 15 minutes, rincer à l'eau tiède.
Ne pas essuyer mais simplement tamponner avec une serviette douce.

Masque raffermissant au miel

Préparation

Fouetter ensemble
1 c. à s. de miel,
1 blanc d'œuf,
1 c. à thé de glycérine (disponible en pharmacie) et un peu de farine – environ 60 ml – afin d'obtenir une pâte.

Utilisation

Etendre sur le visage et le cou.
Laisser pénétrer en vous relaxant pendant 10 minutes, rincer à l'eau tiède.

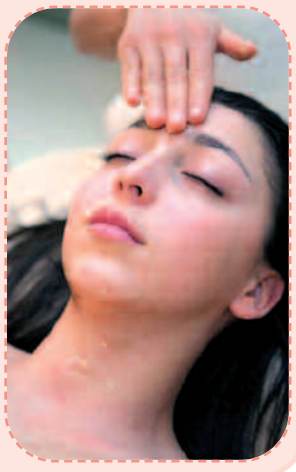
Masque tenseur

Préparation

Mélanger ensemble
2 c. à s. de miel,
3 c. à c. de farine d'orge et
1 blanc d'œuf

Utilisation

Etendre sur le visage et le cou.
Laisser pénétrer pendant 20 minutes, rincer à l'eau tiède.



Basboussa au yaourt

500 g de semoule moyenne
200 g de sucre
75 cl d'eau
225 g de beurre
150 g de pignons de pins ou d'amandes
2 c. à s. de yaourt au
75 cl de lait
4 c. à c. de cannelle

Préparer le sirop dans une petite casserole en mélangeant le sucre, l'eau, le lait et le yaourt. Laisser cuire 10 min sur feu moyen, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Couvrir et réserver.
Dans une autre casserole, faire roussir 5 minutes le beurre avec les pignons.
Verser la semoule et laisser cuire sur feu doux 25 min, en remuant très souvent avec une cuillère en bois.
Ajouter le sirop et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Laisser refroidir, mettre en forme et saupoudrer de cannelle. Servir.