

Dame blanche aux fraises



Pour le biscuit :
4 œufs, 160 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé,
80 g de farine, 80 g de fécule, le zeste râpé d'un 1/2 citron,
1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
Pour la meringue aux noisettes :
2 blancs d'œufs, 100 g de sucre semoule, 15 g de farine, 75 g de poudre de noisettes
Pour la garniture : 500 g de fraises, 75 cl de crème liquide, 1 pot de confiture de fraises, du sucre glace

A noter que vous pouvez, très bien, préparer la génoise et la meringue la veille, mais, dans ce cas, ne monter votre gâteau que quelques heures avant de le servir.

Préparez ensuite la meringue aux noisettes : battez les blancs d'œufs en neige, puis ajoutez le sucre semoule en continuant de battre. Incorporez la farine tamisée et la poudre de noisettes avec une spatule. Etalez cette pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, de manière à former un disque de 24 cm de diamètre. Faites cuire votre meringue 30 min à 100° C environ. Décollez-la du papier à la sortie du four et laissez-la refroidir. Procédez au montage de votre gâteau : fouettez la crème bien froide en intégrant le fixateur, en mousse, sans la sucrer et coupez votre biscuit en trois disques. Etalez une fine couche de confiture sur le disque de fond de votre biscuit, recouvrez-le du disque de meringue, remettez une couche de confiture, ajoutez des lamelles de fraises et recouvrez-les de crème fouettée. Puis, par-dessus, mettez le disque de biscuit du milieu, tartinez-le de confiture, recouvrez-le de fraises en lamelles et de crème fouettée, terminez en ajoutant le disque de biscuit du haut. Masquez le dessus et les côtés de

votre gâteau avec la crème fouettée restante. Mettez votre gâteau au réfrigérateur jusqu'au moment du dessert. Avant de servir, disposez sur votre dame blanche quelques fraises avec leur tige et saupoudrez le tout d'un nuage de sucre glace.

Gymnastique des pieds



Pour commencer, détendez vos pieds !

- Faites le poirier : relaxer les jambes en vous installant à la perpendiculaire le long d'un mur. Pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation pendant 5 minutes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue.

Relancez la circulation sanguine de vos pieds

- Installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes et pieds souples en élévation, croisez et décroisez lentement les jambes. Puis faites bouger tous vos orteils rapidement pendant quelques secondes. Vos bras sont en croix, dos droit contre le mur et votre nuque est détendue. Répétez ce mouvement 15 fois.

- Gardez la position et effectuez des petits battements de jambes d'avant en arrière. Répétez ce mouvement 15 fois.

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.

- Allongez-vous sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Evitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répéter ce mouvement 15 fois.

LES BIENFAITS DE LA SIESTE

Nos rythmes biologiques nous poussent à dormir la nuit, bien sûr, mais aussi en milieu de journée. La sieste n'est pas un signe de paresse.



Photos : DR

Trucs et astuces

Pour cuire des crêpes...

Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.



Les pommes de terre et les sachets en plastique

Ne laissez pas les pommes de terre dans un sachet en plastique, elles risquent d'y pourrir rapidement.

Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ?



Passez le couteau dans la farine avant.

Confiture de fraises



Pour 1 pot de 300 g environ : 300 g de fraises, 150 à 200 g de sucre, le jus d'un 1/2 citron

Laver les fraises, puis les équeuter et les couper en morceaux de la taille de votre choix. Dans un saladier, placer les fraises, et verser le sucre et le jus de citron. Laisser macérer une nuit.

Dans une casserole, porter à ébullition les fraises et le sucre dissous pendant la nuit.

Quand l'écume se forme, la retirer avec un écumoir ou une louche. Quand la consistance de la confiture commence à prendre, arrêter la cuisson et verser immédiatement la confiture dans le pot. Remplir ce dernier à ras bord, le retourner et laisser refroidir.

Pour finir... La quantité de sucre dépend évidemment des goûts de chacun, ainsi que de la teneur des fraises.

Fricassée de poulet crémeuse aux petits pois



4 cuisses entières de poulet, 500 g de petits pois, 2 ou 3 oignons, 20 cl de bouillon de volaille (soit une tablette dissoute dans 20 cl d'eau), 20 cl de crème fraîche, 50 g de beurre, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

Saisissez à feu vif pendant 5/10 minutes les morceaux de poulet dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Emincez les oignons et faites-les fondre dans la cocotte avec le poulet. Une fois bien fondus, laissez réduire de moitié.

Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire 1 heure à couvert en remuant de temps en temps.

Cuisez les petits pois 5 minutes à l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les immédiatement.

Retirez les morceaux de poulet, et ajoutez la crème et le beurre dans la cocotte. Faites réduire sur feu vif pendant 5 minutes en fouettant pour émulsionner.

Remettez les petits pois et le poulet dans la cocotte, et laissez mijoter quelques minutes avant de servir.