Lasagnes aux crevettes

9 feuilles de lasagnes sèches, 500 g de crevettes décortiquées, 1gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de concentré de tomates, 100 g de parmesan râpé
Pour la sauce béchamel : 0,5 litre de lait, 2 c. à s. de farine, 40 g de beurre

Préparer la sauce
Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajoutez les crevettes et le persil. Laissez mijoter quelques minutes.
Préparer les lasagnes
Faire bouillir de l'eau et faire cuire les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante deux minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser sécher sur un linge propre.
Préparer la sauce béchamel
Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine et bien mélanger. Versez le lait froid et fouettez vivement. Ajoutez le sel et le poivre, laisser cuire 5 minutes tout en fouettant.
Pour monter les lasagnes
Préchauffer le four. Beurrez un plat rectangulaire allant au four. Tapissez le fond d'une couche de feuilles de lasagnes (pour notre plat 3 feuilles de lasagnes), puis napper d'une couche de sauce, puis d'une couche de sauce béchamel, puis d'une couche de lasagnes. Répétez l'opération une autre fois en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrez de parmesan et mettre au four à 180° C pendant 40 minutes. Servir chaud.

Trucs et astuces

Savoir quand arroser une plante en pot
Bien souvent, on arrose la plante en pot sans trop savoir si elle a réellement soif ! Pour savoir quand arroser une plante en pot, il suffit de la taper !
En effet, un petit coup sur le bord du pot de fleur devrait vous indiquer si le pot sonne creux. Si c'est le cas, la plante est sèche. Si au contraire, vous percevez un bruit sourd, c'est que la plante en pot contient suffisamment d'eau, et qu'elle n'a pas soif !
Nourrir les plantes
Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour nourrir les plantes, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œuf écrasées. Vous pouvez aussi diluer un sachet de gélatine nature dans un litre d'eau, cela constitue un aliment riche en nitrogène, nutriment essentiel pour les plantes. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

Les poissons gras protègent contre l'infertilité des femmes

Photos : DR

Une nouvelle étude a affirmé que la consommation des poissons gras tels que, thon, et sardine réduirait les risques d'infection de la muqueuse utérine.

Les poissons gras sont les poissons «bleus» : sardine, saumon, thon. Ils ne sont d'ailleurs pas si gras que cela, avec de 5 à 12 % de lipides, l'équivalent d'un steak ou d'une côte de veau. Ils présentent l'énorme avantage de contenir des quantités importantes d'acides gras poly-insaturés de type oméga-3, acides gras essentiels qui, consommés en suffisance contribuent à la croissance et au bon fonctionnement du cerveau, des yeux, des nerfs et préviennent de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, les maladies inflammatoires et autres. En plus de ses vertus qui ne sont plus à prouver, la consommation de ce genre de poissons réduirait les risques d'infection de la muqueuse de l'utérus, cause principale de l'infertilité.

Huile d'argan : une huile pour être belle

L'huile d'argan, de couleur miel, est aussi utilisée pour ses importantes propriétés cosmétiques. Ses secrets de beauté, bien que simples ont fait preuve de leur efficacité depuis des siècles, elle est gorgé d'acides gras essentiels Oméga-3 Oméga-6 et de tocophérols (vitamine E), antioxydants recommandés pour prévenir le dessèchement prématuré de la peau. Elle s'emploie en soins quotidiens sur le visage pour lutter contre ce dessèchement et le vieillissement. Elle s'enduit sur le corps, 45 minutes avant le bain, pour assouplir la peau et la satiner. Aussi elle s'applique sur les cheveux secs et abîmés, 30 minutes avant le shampoing, pour les rendre brillants et les fortifier et pour lutter contre la chute des cheveux. En outre, elle est particulièrement conseillée pour les massages.
L'huile d'argan aurait des vertus contre l'eczéma, la déshydratation cutanée, les gerçures et les brûlures… Elle est aussi extrêmement précieuse pour prévenir les vergetures chez les femmes enceintes.
Certes, l'huile d'Argan est une richesse rare et unique de la nature, une huile précieuse venu du Maroc pour l'alimentation et pour être belle.

Forme : tonifiez vos bras

- Au lieu de rester les bras ballants, mettez vos mains de chaque côté de vos hanches. Chaque fois que vous êtes debout, posez votre main droite sur votre hanche droite et serrez votre taille le plus fort possible quelques secondes : ainsi, vous renforcerez vos biceps. Faites la même chose à gauche, ou mieux, des deux côtés en même temps !
- Le plus : vous sollicitez aussi vos épaules et le haut de votre dos. Pas mal pour un exercice de rien du tout !

Crème renversée au caramel

1/2 litre de lait, 100 g de sucre, 4 œufs, 1 c. à c. de vanille liquide
Pour le caramel : crème renversée au caramel, 50 g de sucre, jus de citron

Préparez le caramel. Faire fondre le sucre, un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à qu'il devienne caramel.
Arrêtez l'ébullition et ajoutez 1 cuillerée à café d'eau froide. Versez le caramel dans les moules et laissez durcir. Mettre à bouillir le lait et la vanille coupée.
Faire blanchir les œufs et le sucre.
Versez le lait sur l'appareil œufs/sucre.
Passez le mélange au chinois. Ecumez.
Remplir les moules et cuire au bain-marie à 180°c pendant 40 minutes.