Connaissez-vous les trois secrets d'une cuisson saine ?

Il y a 3 principes fondamentaux qui permettent d'appliquer au quotidien une bonne préservation des molécules alimentaires pour manger sain et se faire plaisir :
Premier principe : La température de l'outil ne doit pas dépasser 200 à 230°C. Si la poêle dépasse les 230°C, le produit alimentaire va à cœur dépasser sa température idéale biologique et il peut y avoir des liaisons moléculaires entre les acides gras, les protéines, ou les glucides de l'aliment, et produire des molécules, des patho-produits d'altération, de la thermo-oxydation (…). Ces molécules ne se formeront pas si l'utilisateur comprend qu'il faut respecter une base de température de la poêle afin que l'aliment soit bon, reste sain au plan biologique et donc sain pour la santé.
Deuxième principe : Faire en sorte que l'outil ait un socle homogène de façon à ce que la répartition de la chaleur se fasse de façon extrêmement homogène.
Enfin le troisième principe : Éviter de mettre trop de gras dans les aliments pour cuisiner.
Ces 3 éléments vous donneront la garantie d'avoir en cuisson à la poêle, à 99%, des produits parfaitement sains.

Ces plantes qui nous veulent du bien

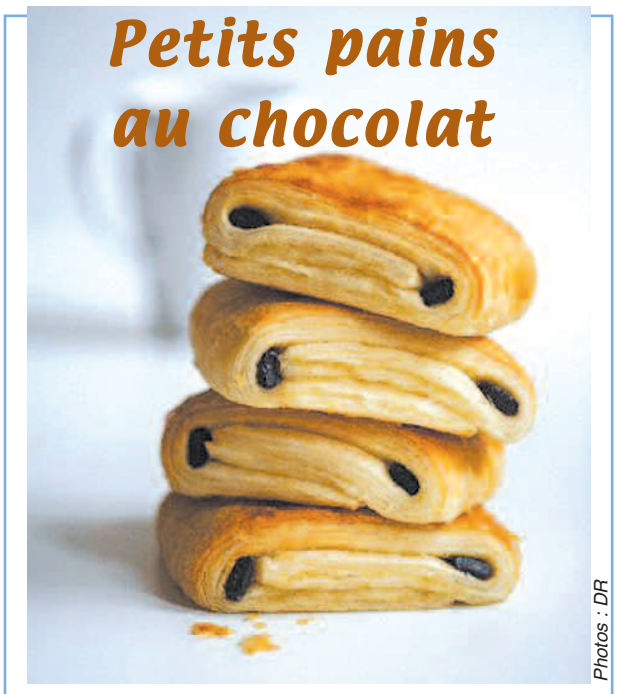
En solo ou en cocktail, les plantes nous aident à retrouver notre forme physique et morale. Découvrez comment bien les utiliser.
Les plantes qui nous embellissent
Des gestes de beauté simples et efficaces :
La camomille : Une infusion avec ses fleurs, utilisée après le shampooing, accentue les reflets des cheveux blonds. Bue régulièrement en infusion, la camomille calme et apaise.
Le citron : En jus, ajouté à la dernière eau de rinçage, il rend les cheveux brillants et plus faciles à démêler.
De l'intérieur... Pour se sentir plus légère après le repas :
La verveine : Fraîches ou séchées, ses feuilles possèdent des vertus légèrement sédatives et apaisent les maux dus à une mauvaise digestion.
L'anis : Ses graines ont des propriétés digestives et calmantes.
La coriandre : Faciles à broyer, ses graines stimulent la digestion.
La menthe : Verte ou poivrée, elle est parée de toutes les vertus pour ceux qui ont des problèmes de digestion. Deux gouttes d'extrait de menthe sur un sucre soignent les nausées ou le mal des transports.
La réglisse : Elle est réputée pour favoriser la digestion. On utilise ses racines qui doivent être séchées pour y maintenir les substances actives, puis réduites en poudre. Son usage en Orient date de plus de 4 000 ans.
...Et de l'extérieur
Pour plus de dynamisme et de vitalité :
L'églantier : En infusion, il renforce la résistance aux maladies infectieuses.
Une invitation à la sérénité.
Pour se décontracter et se relaxer :
Le tilleul : C'est le plus doux des remèdes. Pris en infusion, il incite au repos et apaise. Il se marie à la menthe comme à la verveine, qui le relèveront d'une pointe légèrement piquante. Pour les épidermes irrités, l'infusion de tilleul en eau florale adoucit et apaise la peau.
La lavande : Quelques gouttes d'huile essentielle embaument l'eau du bain de son parfum unique. Sur un mouchoir, près du lit, elles aident à trouver le sommeil.

Trucs et astuces

Affûter des ciseaux
Affûtez une paire de ciseaux en «coupant» le goulot d'une bouteille en verre. Faites courir les lames sur le verre de la base vers les pointes plusieurs fois de suite.
Entretien de la théière

Les parois des théières restent toujours couvertes d'un peu de liquide, qui peut donner une odeur de moisi au thé que l'on y fait ensuite ; on remédie à cet inconvénient en mettant un morceau de sucre dans la théière après s'en être servi ; ce morceau suffit à absorber toute l'humidité.
Détartrer un fer à repasser
Remplissez le réservoir du fer avec un mélange à parts égales de vinaigre blanc et d'eau distillée. Laissez sortir la vapeur jusqu'à ce que le réservoir soit sec. Rincez à l'eau pure en agitant. Recommencez si le fer est très entartré.

Petits pains au chocolat



Photos : DR

500 g de farine, 50 g de sucre en poudre, 30 g de lait en poudre, 15 g de levure de boulanger, 30 cl d'eau, 300 g de beurre, 1 c. à c. de sel, chocolat noir

Faites un puits avec la farine. Incorporez au centre le sucre, le sel, le lait en poudre et la levure. Mélangez les ingrédients et ajoutez petit à petit l'eau. Pétrissez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Ajoutez un peu plus d'eau pour donner de l'élasticité à la pâte. Lorsqu'elle ne colle plus à la table, frappez du poing pour la rendre bien lisse. Elle doit rester tendre, lisse et élastique. Disposez dans un saladier, couvrez d'un linge et laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud. Pendant ce temps, faites ramollir le beurre. Travaillez la pâte pour faire sortir les bulles d'air. Saupoudrez votre plan de travail de farine, faites une boule avec la pâte et aplatissez-la à la paume de la main. Entaillez-la en faisant une croix sur toute la surface, et aplatissez au rouleau de manière à obtenir 4 pointes : le centre doit être un peu plus fourni en pâte.
Déposez le beurre au centre.
Repliez les 4 bords sur le beurre. Aplatissez en donnant des coups avec le rouleau à pâtisserie et commencez à étendre en forme rectangulaire.
Pliez la pâte en 3 sur elle-même, comme un portefeuille. Disposez-la sur un film plastique et recouvrez-la de film plastique. Réservez au réfrigérateur environ 24 heures. Régulièrement (jusqu'à 10 fois si possible) sortez la pâte, aplatissez-la de nouveau en donnant des coups avec le rouleau à pâtisserie pour lui rendre une forme rectangulaire, repliez-la en portefeuille et protégez-la de nouveau pour la réserver au réfrigérateur.
Etalez la pâte en forme de rectangle. Taillez-y une vingtaine de petits rectangles, déposez des morceaux de chocolat au cœur de chacun et roulez-les sur eux-mêmes pour former les pains au chocolat. Disposez-les sur une plaque beurrée et laissez-les monter 2 heures.
Préchauffez le four Th.8 (240°C). Mélangez le jaune d'œuf avec une pincée de sel et quelques gouttes d'eau tiède et badigeonnez les pains au chocolat au pinceau. Enfournez 15 minutes.

Mini-cakes aux olives et au fromage

Olives vertes dénoyautées, 4 portions de fromage, 3 œufs entiers, 150 g de farine, 10 g de levure chimique, 1 dl d'huile, 12 cl de lait, 1 pincée de sel

Mélangez dans un bol les œufs entiers avec la farine, la levure chimique, l'huile, le lait et une pincée de sel.
Beurrez et farinez des petits moules pour cake.
Versez à l'intérieur des moules la pâte à cake, déposez sur la pâte des olives vertes dénoyautées et les portions de fromage coupées en dés.
Faites cuire au four Th 6 (180°C) pendant 20 min.

Bien mastiquer permet de manger moins

Vrai. Souvent, nous avalons tellement vite nos aliments que nous terminons notre assiette avant que le signal de satiété ait eu le temps de se rendre au cerveau. Il en résulte que nous avons peut-être mangé trop sans nous en rendre compte.