

Pudding



4 œufs, 1 kg de pain dur ou rassis,
1 verre à moutarde d'huile ou de beurre fondu,
1 verre à moutarde de lait, 1 petit verre d'eau de
fleur d'oranger, 2 poignées de raisins secs,
1 zeste de citron (et/ou d'orange), 250 g de sucre,
1 sachet de sucre vanillé, cannelle, beurre pour le
moule et quelques noisettes

Préchauffez le four h.5/6 (160°C).
Faites tremper le pain dans de l'eau jusqu'à ce qu'il
soit complètement ramolli. Battez les œufs avec le
sucre et le paquet de sucre vanillé. Essorez
soigneusement le pain et mélangez-le avec la
préparation œufs/sucre. Ajoutez l'huile, le lait, l'eau
de fleur d'oranger, les raisins secs et le zeste de
citron. Malaxez bien le tout à la main.
Beurrez un grand moule à cake ou à manqué et
mettez-y la préparation sans tasser. Saupoudrez
généreusement de sucre, de cannelle et parsemez
de quelques noisettes de beurre. Enfourez pendant
1 heure. Surveillez la cuisson. Laissez refroidir avant
de démouler.

Note :

**Si on aime la cannelle, on peut aussi en mettre
un peu dans la préparation.**

Soins anti-fatigue des yeux

*Chez la femme, les
premières ridules
apparaissent
souvent autour des
yeux. Pour les
prévenir ou les
atténuer, les soins
hydratants pour les
yeux lissent leur
contour et redonnent
de l'éclat au regard.
Si l'âge en est le
principal
responsable, les
contractions des
muscles, les
clignements répétés
et les yeux froncés y
participent aussi.*



Photos : DR

C'est facile de réaliser chez vous un soin complet des yeux «anti-fatigue» :

- Commencez par un gommage du visage ultra-doux avec un produit gommant spécial peaux fragiles. Gomez le contour des yeux, au niveau des sourcils et le dessous de l'œil par effleurages circulaires très légers afin de décoller avec douceur toutes les particules de cellules mortes pratiquement invisibles qui ternissent le regard. Rincez vos yeux à l'eau.
- Continuez le soin par l'application d'un masque régénérant adapté à la fragilité du contour de l'œil.
- Poursuivre le soin par un modelage manuel réalisé avec une crème lifting qui détendra l'épiderme et lissera les ridules du contour de l'œil.
- Parfaire cet éclat des yeux en appliquant une crème hydratante conseillée pour contour des yeux.

QUESTION

**Toutes les fibres
agissent de la
même façon
sur le transit**



FAUX

On distingue deux catégories de fibres. Les solubles, présentes le plus souvent au cœur des végétaux (fruits et légumes, mais aussi lentilles, orge, son d'avoine...). Et les insolubles, concentrées dans l'enveloppe et la peau des végétaux (son de blé, céréales complètes, haricots blancs et rouges, pois cassés, pois chiches, fruits secs...), plus visibles car, en général, d'aspect filandreux.

Les deux types de fibres exercent un effet bénéfique sur le transit, selon des mécanismes différents. Au contact des liquides, les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et deviennent visqueuses ; elles forment ainsi un gel qui favorise le glissement des résidus. En revanche, les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau ; mais elles ont la particularité d'absorber l'eau comme une éponge et de former une masse volumineuse qui descend plus facilement le long de l'intestin (effet lest). C'est pourquoi il faut essayer d'inscrire quotidiennement à vos menus des céréales complètes – ainsi que leurs dérivés (pain, biscuits, biscottes...) – des légumes et des fruits.

Trucs et astuces

Mal au ventre

Pour ne pas avoir mal au ventre en mangeant des lentilles, pois cassés et autres, versez dedans en fin de cuisson un peu de bicarbonate de soude.

Dégraissage d'un plat cuisiné

Lorsque vous préparez un plat en sauce (bouzoulouf, gras double...), faites-le la veille, placez-le au réfrigérateur toute la nuit. Le lendemain enlevez toute la graisse qui est remontée et qui s'est figée. Ce petit plat sera plus léger et bon pour la ligne !

Persil

Pour garder du persil frais après l'achat, coupez la ligature, mettez-le dans un bocal rempli d'eau, puis dans une barquette et dans un sachet en plastique que vous refermez légèrement, placez l'ensemble dans le bas de porte du réfrigérateur.



Filets de sole panés



**4 filets de sole, 250 g de pomme de terre,
50 cl de lait, 40 g de margarine, de la salade,
2 c. à s. de câpres, 4 c. à s. de farine,
1 c. à s. de vinaigre, poivre**

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez les pommes de terre, blanchissez-les 10 à 15 minutes, puis égouttez-les et rafraîchissez-les. Faites-les rapidement colorer dans 10 g de margarine. Terminez ensuite leur cuisson 15 minutes au four. Pendant ce temps, versez le lait dans une assiette et déposez la farine dans une autre.

Trempez les filets de sole successivement dans le lait puis dans la farine. Faites fondre 10 g de margarine dans une poêle anti-adhésive, déposez-y les morceaux de sole et faites-les dorer sur les 2 faces. Poursuivez leur cuisson au four 7 à 8 minutes. Faites fondre le reste de margarine dans une casserole, lorsqu'il mousse, versez le vinaigre. Poivrez et réchauffez les câpres. Dressez les tronçons de sole, placez les pommes de terre, quelques feuilles de salade et nappez de sauce.