

Flan aux crevettes



4 œufs, 250 g de petites crevettes cuites décortiquées, 200 g d'épinards frais, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, 1 cuillère à soupe d'aneth, 1 cuillère à soupe de persil ciselé, sel, poivre

1. Préchauffez votre four thermostat 5.
2. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez la crème et les crevettes ; salez et poivrez.
3. Lavez les épinards et coupez-les en fines lanières.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinards 3 mn à feu moyen.
5. Ajoutez les herbes et faites cuire encore 3 mn.
6. Ajoutez le mélange œufs-crevettes et faites cuire encore 2 mn.
7. Beurrez 4 petits ramequins et versez le contenu de la poêle.
8. Faites cuire 40 mn au bain-marie au four.
9. Laissez tiédir et démoulez.
10. Servez tiède ou froid.

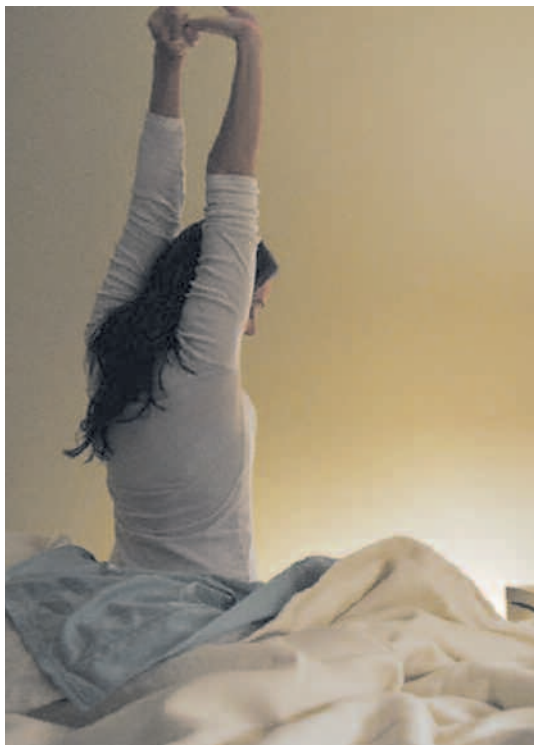
Info

La caféine. On la retrouve dans des boissons telles que café, thé ou colas et dans les aliments à base de cacao. Il y en a aussi dans des médicaments contre le rhume ou le mal de tête. Usez-en avec modération.

Ménagez-vous !

Apprenez à gérer ou à réduire le stress dans votre vie, celui-ci peut causer des problèmes de santé ou les aggraver. Certains problèmes de santé peuvent être liés au stress : la fatigue, les maux de tête, les brûlures d'estomac, les maux de ventre et même la crise cardiaque. Vous pouvez réduire tous ces problèmes en évitant les éléments stressants et en apprenant à vivre avec le stress que vous ne pouvez éviter. Il existe des moyens pour gérer le stress : faire de l'exercice, pratiquer certaines techniques de relaxation et confier ses préoccupations à d'autres.

Etirez-vous comme un chat



Lions dans la savane, tigres dans la jungle ou gros matous sur le tapis du salon, tous les félins s'étirent au réveil. Nous devrions

faire comme eux, car l'étirement permet d'éliminer les crispations musculaires, dénoue les raideurs physiques et aide à évacuer les tensions nerveuses et émotionnelles. Le principe est simple : au réveil, encore couché(e), étirez bras et jambes comme si vous vouliez grandir. Puis, alternativement, repliez chacun de vos bras jusqu'à l'épaule, relâchez vos muscles et étirez-les à nouveau. Faites de même avec vos deux jambes. Pendant que vous vous étirez, respirez calmement et profondément. Les brumes du sommeil s'évanouiront rapidement et votre tonus reviendra.

Boissons d'hiver, se réchauffer sans s'échauffer !

Source de réconfort au cœur de l'hiver, les breuvages chauds peuvent aussi être cause de désagréments. Mieux les connaître permet de mieux les apprécier.

Le lait chaud

On le boit traditionnellement avant de se coucher pour mieux trouver le sommeil.

Ses bons côtés

C'est le calcium du lait qui agit sur notre sommeil, ce sel minéral ayant des qualités relaxantes. Parmi les produits laitiers, c'est le lait qui en contient le plus. On s'endort plus facilement encore si l'on ajoute un filet d'eau de fleurs d'oranger dans son bol. Comme la camomille, cette plante a des vertus sédatives reconnues.

Ses mauvais points

Quelques personnes digèrent mal le sucre du lait, le lactose. Chez elles, un verre de lait peut provoquer des spasmes intestinaux qui les empêcheront de dormir. Par ailleurs, le lait entier est riche en graisses saturées (environ 8 g par verre). Celles-ci favorisant le cholestérol et la prise de poids, mieux vaut choisir du lait demi-écrémé.

La tisane

On a coutume de la préparer à la fin des repas, mais les indications ne s'arrêtent pas là.



Photos : DR

Les bons côtés

Il y a tisane et tisane, chaque plante ayant ses propriétés médicinales propres. Pour digérer, on peut faire infuser de la menthe. Le tilleul, la verveine, la camomille ont, quant à elles, des vertus apaisantes. La qualité des plantes est importante.

Ses mauvais points

Respectez la posologie. Verser de l'eau bouillante sur les feuilles

et les laisser infuser 10 à 15 min au plus. Ne les laissez jamais macérer trop longtemps.

Très actifs, les composés de la plante se concentrent alors dans la boisson qui devient une décoction.

L'effet thérapeutique est alors multiplié : une plante laxative peut devenir un lavement et provoquer des diarrhées fulgurantes.

Trucs et astuces

Savon

Les petits bouts de savon méritent mieux que la poubelle : une fois que vous en avez une quantité suffisante, mettez-les dans une casserole, chauffez et ajoutez un peu de glycérine et un parfum de votre choix. Formez une ou deux nouvelles savonnets et ensuite laissez sécher.

Mauvaises odeurs

Pour éviter des mauvaises odeurs dans un sac de sport, placez une savonnette parfumée dedans avant de le ranger.

Ail

Pour peler vite des gousses d'ail, plongez-les dans de l'eau chaude : les peaux se détachent plus facilement.

Taches de brûlé

Impossible d'enlever les taches de brûlé de votre poêle en inox ou en email ? Essayez de la récuser avec un mélange de sel et de vinaigre.

Filets de merlan aux tomates braisées sur un coulis de persil

Filets de merlan, 4 tomates, 4 bouquets de persil, 2 c. à s. d'huile d'olive, 30 g de beurre, 2 c. à s. de crème fraîche, 4 c. à s. de farine, sel fin, poivre blanc



Lavez le persil (réservez quelques brins pour la cuisson des tomates et la décoration). Ciselez-le grossièrement dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et laissez cuire 10 min puis égouttez soigneusement. Passez au mixeur pour obtenir une fine purée. Ajoutez la crème fraîche, du poivre et réservez au chaud. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Mettez-les dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et laissez braiser doucement 10 min puis réservez au chaud. Pendant ce temps, roulez les filets de merlan dans la farine, tapotez-les pour en ôter l'excédent. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre 7 à 8 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets de merlan sur des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil. Décorez avec des brins de persil.