

## Cupcakes au citron meringués



Pour les cupcakes

2 œufs, 200 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 100 ml de lait, 300 g de farine, 1 sachet de levure, 100 ml d'huile, 60 ml de jus de citron, zestes de citron.

Pour la meringue

2 blancs d'œufs, 50 g de sucre glace, 1 c. à c. de zestes de citron râpés

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Mélangez en incorporant au fur et à mesure les œufs, le sucre, le sucre vanillé, le lait, la farine, la levure, l'huile, le jus de citron et le zeste. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes). Enfourez pendant 15 min puis laissez refroidir.

**Pour la meringue**

Montez les blancs en neige très ferme en ajoutant au fur et à mesure le sucre glace. Incorporez délicatement le zeste de citron. Répartissez ensuite la meringue sur vos cupcakes refroidis à la poche à douille, faites dorer quelques minutes au four. Vous pouvez décorer d'un bonbon au miel ou au citron.

## Les poissons gras protègent contre l'infertilité des femmes

Une nouvelle étude a affirmé que la consommation des poissons gras tels que saumon, thon, hareng, et sardine réduirait les risques d'infection par des problèmes d'infertilité

Les poissons gras sont les poissons «bleus». Ils ne sont d'ailleurs pas si gras que cela, avec 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



Photos : DR

les maladies cardiovasculaires, les maladies inflammatoires et autres. En plus de leurs vertus

qui ne sont plus à prouver, la consommation de ce genre de poissons réduirait les risques d'infection par la maladie de la muqueuse de l'utérus, qui attaque les femmes, cause principale de l'infertilité.

## Jus de pommes

3 oranges, 1 citron, 2 pommes, du sucre selon le mélange

**Préparation**

Éplucher les pommes et coupez-les en cubes. Mettre les morceaux de pommes dans une casserole, ajouter l'eau et 2 cuillères à soupe de sucre, laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laver bien le citron et les oranges, éplucher le citron et deux oranges et laisser 1 orange avec sa peau, coupez-les en morceaux, retirer les pépins. Mettre dans une cocotte les morceaux de citron et les morceaux d'oranges, ajouter l'eau et 2 cuillères à soupe de sucre, laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, laisser refroidir et passer le



mélange dans un mixeur, filtrer bien. Mixer la préparation de pommes avec le jus d'orange, ajouter le sucre et l'eau selon le goût. Mettre le jus de pommes au congélateur jusqu'à ce qu'il soit bien froid. Servir frais.

## Lunettes, sachez en prendre soin

Les lunettes ne sont pas un article de prêt-à-porter, des lunettes de bonne qualité sont un instrument indispensable qui vous permet de normaliser ou d'améliorer votre acuité visuelle. Aussi, elles sont toujours confectionnées sur mesure. Les lunettes ont aussi besoin d'un entretien : le nettoyage, le contrôle de la monture, la fixation des vis, le remplacement des plaquettes nasales et des embouts des branches... ne sont que quelques-unes des mesures d'entretien qui vous permettent de profiter encore longtemps de vos lunettes.



## Perdre du poids en gardant le sourire



Pour mincir il faut aussi manger lentement (ainsi vous mangerez moins) et il faut prendre le temps de bien mâcher (cela facilitera la digestion). Ne pas manger trop salé sinon vous risquez de faire de la rétention d'eau, boire au moins 1 l d'eau par jour. Les pâtes sont très bien pour un régime car elles ne font pas grossir (c'est généralement la sauce qui va avec qui fait grossir) et c'est un excellent coupe-faim, il faut pratiquer une activité physique une demi-heure trois fois par jour et vous verrez ça marche !

## Trucs et astuces

► **Eau de cuisson des légumes**

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

► **Entreposage**

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

► **Farce**

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.

## Lasagnes aux crevettes

9 feuilles de lasagnes sèches, 500 g de crevettes décortiquées, 1 gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1c. 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. Ajouter les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajouter les crevettes et le persil. Laisser mijoter quelques minutes.

**Préparer les lasagnes**

• 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. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait froid et fouetter vivement. Ajouter le sel et le poivre, laisser cuire 5 minutes tout en fouettant.

**Pour monter les lasagnes**

• Préchauffer le four.  
• Beurrer un plat rectangulaire allant au four. Tapisser 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. Répéter l'opération en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrer de parmesan et mettre au four à 180° C pendant 40 minutes.