Beignets au sucre

500 g de farine
5 g de levure de boulanger
3 œufs
40 g de sucre
Huile de tournesol
Sucre glace

Mélanger la farine, le sucre et la levure avec les œufs battus. Ajouter un verre d'eau.
Faire une boule de pâte puis la laisser reposer 1h 30. Etaler la pâte sur du papier sulfurisé et découper des ronds de pâte avec un verre. Prendre soin de les espacer.
Laisser reposer une demi-heure.
Faire chauffer l'huile. Quand celle-ci est bien chaude, plonger les beignets un par un et les faire frire. Déposer les beignets sur du papier absorbant et les saupoudrer de sucre glace.

Fricassée de poulet

300 g de poulet
Sel
1 œuf
1 gousse d'ail
60 g de farine
Une pincée de sel
Poivre
Chapelure
Huile pour la friture

1- Préparer un bol d'œuf battu et un autre avec la farine, le sel et un peu de poivre.
2- Couper le poulet en morceaux dans un récipient. Le saler et lui ajouter l'ail haché. Laisser reposer une heure.
3- Passer les morceaux dans le bol de farine, dans celui d'œuf battu et dans la chapelure,
4- Les frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et les égoutter sur du papier absorbant.
5- Accompagner avec de la salade verte et une sauce de votre choix comme de la mayonnaise, du ketchup ou sans sauce tout simplement.

Trucs et astuces

Pour éviter que le lait déborde lors de la cuisson
Le lait bouillant ne débordera pas si vous mettez une cuillère à soupe dans la casserole lors de sa cuisson.
Voici une autre technique pour éviter l'inondation des plaques de cuisson.
Enduisez les bords de la casserole de matière

grasse, de beurre ou d'huile.

Comment rattraper un plat trop salé
Vous avez trop salé votre sauce ou votre soupe ? Pas de panique !
Vous pouvez encore rattraper le coup.
Faites réchauffer votre plat en y ajoutant une pomme de terre épluchée coupée en deux, elle absorbera l'excédent de sel.
S'il s'agit de légumes cuits à la vapeur, vous pouvez les rincer à l'eau bouillante ou ajouter une cuillère de crème fraîche au moment de servir, vous

sentirez moins le goût du sel.
Vous pouvez également ajouter un morceau de sucre à votre sauce ou à votre soupe.

Comment brûler ses calories avec ou sans sport ?

Les petits trucs à savoir pour brûler plus de calories...

- Le simple fait de réfléchir constitue une dépense énergétique : 64 calories/heure.
Un peu plus que dormir (60 calories seulement) sauf que nous dormons beaucoup plus longtemps que nous réfléchissons. Ainsi, une nuit de 8 heures de sommeil, c'est 480 calories de brûlées.
Accumulez les minutes de marche. Pour chaque demi-heure, vous éliminez au moins 90 calories.
Et plus vous marchez vite dans la rue, plus vous dépensez. Ne négligez pas les travaux ménagers, et vous brûlez 100 calories
À chaque fois que vous faites les courses, vous perdez 400 calories.
Un quart d'heure de bricolage se solde par une dépense de 50 calories.

Photos : DR

De quoi vous réconcilier avec cette activité.
Le jardinage est beaucoup plus payant avec 400 calories à l'heure.
Et enfin, multipliez les câlins : faire l'amour est aussi une activité dépensière en énergie ; il vous en coûtera entre 200 et 300 calories selon vos prouesses !

Et n'oubliez pas que pour maigrir, il faut dépenser plus que l'on consomme... Alors soyez active mais révisez également votre alimentation.

Future maman
De l'acide folique jusqu'à un an avant la conception, c'est encore mieux !

Une nouvelle étude vient confirmer l'intérêt d'une supplémentation en acide folique dans un autre domaine, celui des accouchements prématurés. Toutefois, cette action protectrice ne s'observe qu'à condition de bénéficier d'une supplémentation en vitamine B9 au moins un an avant la conception. Les accouchements spontanés entre la 20e et la 28e semaine d'aménorrhée ont été réduits de 70% chez les femmes ayant bénéficié d'acide folique pendant plus d'un an avant la conception, et de 50% entre la 28e et la 32e semaine d'aménorrhée. Au-delà, l'acide folique n'a plus d'influence. Etant donné la gravité des complications liées à la prématurité, cette information est importante et prône une supplémentation bien plus précoce des femmes qui désirent mettre un bébé en route.

Chocolat : faites plaisir à votre cœur !

Réputé pour remonter le moral en cas de petite déprime, le chocolat se révèle aussi bénéfique pour le cœur. Pour preuve supplémentaire, cette étude montre un risque réduit de récidive d'accident cardiaque chez les consommateurs aguerris de chocolat...

Quel type de chocolat faut-il manger ?
Dans cette étude, les auteurs n'ont trouvé aucune différence en fonction du type de chocolat (noir ou au lait). Mais sur le principe, retenez que les flavonoïdes sont contenus dans le cacao. Ainsi, plus un chocolat est concentré en cacao, plus il sera riche en flavonoïdes. C'est le cas du chocolat noir, par rapport au chocolat au lait, ce dernier étant dilué avec des produits laitiers. Quant au chocolat blanc, c'est évidemment le plus pauvre : sachez qu'il ne contient pas de cacao et qu'il est fabriqué à partir du beurre de cacao.

Spaghettis aux fruits de mer

- 350 g de spaghettis
- 350 g de fruits de mer surgelés (le mieux les sortir 1h à 2 heures avant)
- 4 gousses d'ail
- 200 ml de crème fraîche liquide
- Le jus d'1 citron jaune
- 1 bouquet de persil frais
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive (cuisson)
- Parmesan ou gruyère

Sortir 1h à 2 heures avant vos fruits de mer du congèlateur pour retirer un maximum l'eau. Hacher l'ail et le persil. Presser le citron dans un verre. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
Faire bouillir une casserole d'eau chaude salée avec un peu d'huile d'olive. Vous pouvez faire revenir vos fruits de mer à feu vif pendant quelques minutes dans la poêle. (5 minutes). Réserver les fruits de mer pour la suite. Mettre les spaghettis dan l'eau bouillante. Pendant ce temps, reprendre votre poêle et faire chauffer. Déglacer la poêle avec le jus de citron. Ajouter l'ail et le persil pendant 1 minute. Puis verser la crème et laisser réduire quelques minutes.
Ajouter les fruits de mer, mélanger pendant 3 minutes. Saler et poivrer. Egoutter les spaghettis, servir accompagnées de gruyère ou de parmesan.