Roulé à la fraise

3 œufs, 80 g de farine, 100 g de sucre, confiture de fraises, 10 fraises, voire plus selon vos goûts

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battre les blancs en neige.
Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter ensuite la farine puis mélanger délicatement avec les blancs.
Etaler la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 10 minutes.
A la sortie du four poser la génoise sur un torchon humide ; la badigeonner de confiture et disposer des morceaux de fraises dessus.
Attendre 5 minutes qu'il refroidisse puis le rouler, le gâteau se détache du papier sulfurisé grâce au torchon humide. Saupoudrer de sucre glace.

Rester fraîche en toute circonstance

D'où viennent ces mauvaises petites odeurs ?
Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares, particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs — pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

Trucs et astuces

Pour cuire des crêpes...
Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.

Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ?
Passez le couteau dans la farine avant de couper la tarte.

Pour réussir une mayonnaise

Pour réussir une mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.

Les pommes de terre et les sachets en plastique

Ne laissez pas les pommes de terre dans un sachet en plastique, elles risquent d'y pourrir rapidement.

Comment conserver au chaud le riz cuit ?
Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier alu pour qu'il ne sèche pas en surface.

Le régime soupe

PHOTOS : DR

Ce «régime» de 7 jours (suivi d'une phase de stabilisation de 7 jours) est basé sur l'absorption de soupes, combinées à 2 ou 3 autres aliments selon les jours. Le tout à consommer à volonté.
La soupe est faite à partir de légumes de saison (oignon, chou, tomate, céleri, carotte…), bouillis à gros bouillons pendant une dizaine de minutes, puis mijotés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les légumes ne sont ni moulinés ni mixés afin d'augmenter leur effet rassasiant.
La soupe contient des aliments riches en fibres, en minéraux et en vitamines, et a aussi l'avantage d'apporter de l'eau en grande quantité.
Ce «régime» ne doit pas être entrepris sur le long terme, au risque de provoquer des carences nutritionnelles.

7 jours de régime

Voici un exemple de semaine qui peut être proposé aux adeptes de ce «régime» :
1er jour : soupes + fruits.
2e jour : soupes + légumes à volonté, frais, crus ou cuits.
Privilégiez les légumes verts.
3e jour : soupes + fruits et légumes verts.
4e jour : soupes + banane et lait écrémé.
5e jour : soupes + viande ou poisson.
6e jour : soupes + riz brun, fruits.
7e jour : soupes + viande ou poisson et légumes verts.

Les pour

La perte de poids peut être rapide et importante (autour de 5 kilos).
Les aliments conseillés apportent des vitamines et des minéraux souvent recommandés d'un point de vue nutritionnel. L'apport hydrique est aussi un plus.

Les contre

Comme pour tout régime hypocalorique, la personne peut se plaindre de problèmes de satiété et souffrir de fringales.
Ce régime présente un risque de carences : attention donc à ne pas le suivre longtemps.
Malgré la consommation à volonté, on se lasse très vite des aliments proposés.
Si l'on souffre d'une affection particulière (métabolique, cardio-vasculaire...), il est conseillé de prendre l'avis d'un médecin, avant de se lancer dans un tel «régime».

Bon à savoir

Le soleil, allez-y doucement
Ce qu'il faut savoir : en règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h.
Appliquez un produit solaire à l'indice élevé.
Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photosensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, elles s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).

Feuilletés aux épinards et aux œufs

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à s. de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à c. de farine, 1 c. à c. de moutarde, muscade, sel, poivre.

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 h au réfrigérateur. Équeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.