

Gratin de dinde et légumes

3 tranches de blanc de dinde, 2 pommes de terre, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 oignon émincé, 1 morceau de gingembre râpé, 2 gousses d'ail haché, 2 c. à s. de crème fraîche, 60 g de fromage rouge râpé, sel, poivre



- Eplucher les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles, les faire frire dans un bain d'huile chaude, égouttez-les et saler.
- Comme pour les pommes de terre faire la même chose avec les poivrons.
- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et y faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide, saler et poivrer.
- Mettre dans un plat le gingembre râpé, l'ail haché, sel et poivre, enduire les tranches de dinde avec ce mélange et laisser mariner pendant 15 minutes.
- Faire chauffer un morceau de beurre dans une poêle et y faire cuire les tranches de dinde des deux côtés, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 5 minutes.
- Disposer dans un moule à gratin une couche d'oignon, une couche de pommes de terre frites et une couche de poivrons frits, ajouter dessus les tranches de dinde avec leur sauce, parsemer de fromage râpé. Couvrir le moule avec du papier aluminium.
- Enfourner pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 220°C. Servir chaud.

Nutrition. Cuisinez léger



Photos : DR

Pour privilégier un mode de cuisson plus léger, préférez l'utilisation du micro-ondes ou de la vapeur. Lorsque vous cuisinez un aliment déjà gras, évitez d'ajouter du beurre à la cuisson. Attention aussi aux fritures. Pensez à changer votre huile ou à la filtrer régulièrement. D'ailleurs, préférez lors de vos fritures l'utilisation de l'huile d'olive.

Vous êtes adepte de desserts ?

Lors de vos préparations, remplacez la crème fraîche ou le beurre par un yaourt ou du fromage blanc. Les fruits secs comme l'amande, la noix ou la

noisette sont à éviter car ils sont riches en calories. Préférez le papier sulfurisé, au lieu de beurrer votre moule. Fruits, légumes, céréales sont la base d'une bonne alimentation. Préférez le poisson et la volaille à la viande grasse.

Pour plus de saveur et de légèreté, agrémentez vos plats d'herbes et d'épices. Pour prévenir le cholestérol, optez pour une mayonnaise légère, préparée sans jaune d'œuf. Si vous préparez une béchamel, faites-la sans beurre.

Bien mastiquer permet de manger moins

Vrai. Souvent, nous avalons tellement vite nos aliments que nous terminons notre assiette avant que le signal de satiété n'ait eu le temps de se rendre au cerveau. Il en résulte que nous avons peut-être mangé trop sans nous en rendre compte.



Trucs et astuces

Attendrir une viande



Votre boucher vous a vendu un steak trop dur ! Tout n'est pas perdu, cette astuce va vous permettre d'attendrir la viande. Enduisez votre steak d'huile sur chaque face et laissez-le reposer ainsi, à température ambiante et ceci pendant une heure. Il devrait être un peu plus moelleux !

Comment améliorer le chocolat



Pour améliorer et faire en sorte que vos chocolats chauds et autres desserts au cacao soient plus savoureux, ajoutez-y un peu de café.
- Une cuillerée à café dans le chocolat chaud avant d'y intégrer le lait.
- Dans vos carrés de chocolat lorsque vous les faites fondre au bain-marie.

UNE JOURNÉE POUR UN NETTOYAGE EXPRESS



- Commencez la journée en avalant un jus de citron avec de l'eau chaude. Ce breuvage nettoie les intestins des prises alimentaires de la veille. (Pour la journée, bannissez

café et sodas).
- Buvez à volonté votre soupe detox : coupez finement 1 chou vert, 3 poireaux, 4 tomates, 2 aubergines, 3 branches de céleri, 1 bulbe de fenouil, 2

poivrons rouges ou verts, 3 gros oignons, 3 gousses d'ail, 1 branche de thym et de persil, 3 feuilles de laurier et plongez-les dans 3 litres d'eau. Puis laissez cuire à feu doux une heure ou deux. En fin de cuisson, enlevez le thym et le laurier, et ajoutez du persil haché. Consommez cette soupe non mixée pour conserver les fibres rassasiantes. Faites suivre d'un ou deux fruits frais.
- Avant de vous coucher, faites-vous un brossage corporel à sec avec un gant de massage (amples mouvements de balayage en direction du cœur) et prenez un bon bain avec des sels minéraux.

Nutrition Faire le plein de vitamine C

Les fraises sont riches en vitamine C, autant que les agrumes dont on s'est quand même lassé à force d'en manger pendant tout l'hiver. Mettez des fraises coupées en morceaux dans votre fromage blanc ou votre yaourt du petit-déjeuner. Ajoutez-en dans une salade, elles ne redoutent pas le sel. Et mangez-en en dessert, bien sûr.



Gâteau aux pommes

Pour le gâteau :

10 c. à s. de farine, 8 c. à s. de sucre, 6 c. à s. de lait, 4 c. à s. d'huile, 2 œufs, 1 paquet de levure chimique, 3 ou 4 pommes (ou plus, si elles sont petites)

La seconde préparation :

150 g de beurre, 1 verre de sucre (environ 150g de sucre), 1 paquet de sucre vanillé ou un trait d'extrait de vanille, 2 œufs

Mélanger la farine, la levure, le sucre, le lait, l'huile et les œufs. Verser dans un moule à manquer bien beurré et fariné.

Ajouter les pommes coupées en tranches : ne pas hésiter à être généreux en pommes, c'est ce qui confèrera tout le fondant au gâteau. Cuire à four moyen préchauffé (thermostat 6/180°C) pendant 30 mn (le gâteau doit commencer à dorer). Pendant ce temps, faire fondre le beurre, le sucre et sucre vanillé. Hors du feu, rajouter les deux œufs. Verser cette préparation sur le gâteau et remettre au four pendant 20 à 25 mn.

