

## Trucs et astuces

## Blancs d'œufs en neige très volumineux



Avec 1 blanc d'œuf, on peut faire un plus grand volume de blanc en neige... Comment ? En le sortant longtemps à l'avance, en le battant toujours dans le même sens, et en rajoutant de l'eau à la petite cuillère.

## Café aromatisé au chocolat



Dans le filtre à café, avant de mettre le café, mettez 1 ou 2 carrés de chocolat noir. Petit goût qui change tout...

## Brownies trop secs



Utilisez un plat en verre, qui conserve mieux la condensation pendant la cuisson... Le brownie sera ainsi moins sec.

## Crème anglaise



Ajoutez une cuillère à café de maïzena au début de la préparation, cela évitera qu'elle tourne.

## Caramel qui reste liquide

Pour que votre caramel reste liquide, ajoutez 2 à 3 gouttes de vinaigre.



## Tarte meringuée à l'orange

Pâte brisée, crème à l'orange : 15 cl de jus d'orange + zeste, 10 g de beurre, 2 œufs, 2 jaunes d'œufs, 100g de sucre glace

Pour la meringue : 2 blancs d'œufs, 1 pincée de sel, 30 g de sucre glace



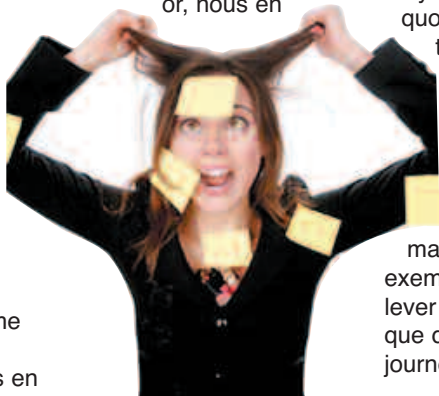
Habiller la pâte avec du papier alu et faites en sorte que le papier épouse bien les formes de la tarte pour qu'elle conserve sa structure après cuisson. Remplir ensuite de pois chiche ou de haricots, ceci pour que la pâte ne gonfle pas à la cuisson. Cuire à 150°C environ 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit colorée. Préparation de la crème. Fouetter les œufs et les jaunes d'œufs avec les zestes et le sucre. Ajouter le jus d'orange et le beurre fondu en dernier. Réserver. A la sortie du four, retirer le papier et les grains et verser le mélange crème d'orange, remettre au four et cuire à 130°C jusqu'à ce que cette crème prenne l'aspect d'une crème brûlée, compter 10 à 12 mn environ. Sortir, laisser refroidir puis mettre au frais. Préparation de la meringue. Mettre une pincée de sel (le sel active le foisonnement) dans les blancs et les monter au batteur petit à petit. Sucre avec le sucre glace. Déposer la meringue sur la tarte cuite et passer rapidement, environ 1 minute 30, sous le gril du four.

## Petits remèdes quotidiens contre le stress ?

Aujourd'hui, plus que jamais, le stress envahit notre quotidien. Stress au travail, stress à l'école, stress de la femme, nous avons même entendu parler de stress des animaux... Les études sur le sujet sont innombrables et les méthodes et produits anti-stress fleurissent. Nous sommes tous à l'affût de petits miracles qui feront disparaître en quelques minutes ce nœud dans le ventre ou la migraine du dimanche matin.

- Diminuer autant que possible les sources de stress
- Un plaisir par jour chasse le stress
- L'activité physique
- Manger moins gras, moins sucré et moins salé
- Pratiquer l'altruisme égoïste !
- Cultiver cet optimisme qui permet de transformer les soucis en défis.

Finalement, se débarrasser du stress, n'est pas forcément compliqué ou coûteux... - Diminuer autant que possible les sources du stress. Plus simple à dire qu'à faire ? Pas forcément ! Avec un peu de bonne volonté, c'est facile. Nous sommes soumises à un nombre de sources de stress colossal. Notre organisme est programmé pour résister à, environ, 5 à 7 sources de stress par semaine ; or, nous en



## Les règles pour conserver et cuisiner les restes !

*L'art de préparer à l'avance, de conserver, de congeler et de ne pas gaspiller tout en veillant à une hygiène alimentaire impeccable, ça ne s'improvise pas, ça s'apprend, même si souvent les gestes élémentaires relèvent du bon sens...*

- 1- Ne mélangez pas des restes à un plat frais (que vous venez de préparer). Pourquoi ? Premièrement, parce que vous risquez de contaminer votre plat frais avec vos restes. Deuxièmement, parce que vous risquez d'avoir des restes de restes !
- 2- Les restes ne se réservent qu'une seule fois. Il ne faut jamais réchauffer plus d'une fois un plat.
- 3- Vos restes de plats cuisinés ou de sauces par exemple doivent toujours être très bien réchauffés, et jusqu'au centre. Idéalement, ils doivent être chauffés à 75°C.
- 4- Ne congelez jamais un aliment sans le protéger soigneusement et hermétiquement : récipient fermé, sac congélation, film transparent. De la même façon, dans le frigo, jamais de restes à l'air libre.
- 5- Si vous congelez un plat que vous avez vous-même cuisiné, indiquez la date et consommez-le dans les deux mois qui suivent.
- 6- Tous vos restes doivent être rapidement mis au réfrigérateur après les avoir transvasés dans un récipient hermétique et propre. Si nécessaire, faites-les refroidir mais le plus rapidement possible et ne les laissez jamais à température ambiante plus de deux heures (et pas plus d'une heure en été !).
- 7- Attention, jamais de décongélation à



PHOTOS : DR

l'air libre. Soit vous prévoyez à l'avance et laissez décongeler vos produits au réfrigérateur, soit vous utilisez le micro-ondes en position décongélation.

## QUESTION

## Il faut supprimer le sucre pour maigrir ?

Faux. Aucun aliment ne doit être supprimé. Par contre, il est possible de se déshabituer d'une alimentation trop sucrée en diminuant progressivement les quantités de sucre ajoutées aux aliments : dans les boissons en diminuant demi-sucre par demi-sucre, dans les laitages en remplaçant le sucre par un peu de miel ou de confiture, puis de compote, etc.

## Gratin de blettes

1 gros pied de blettes, 150 g de beurre, 4 gousses d'ail, 2 dl de crème, 8 œufs, 1 pincée de noix de muscade râpée, sel, poivre



Coupez la partie verte des feuilles de blettes et hachez-les, coupez les côtes en bâtonnets. Faites bouillir une casserole d'eau, salez-la, mettez-y les côtes de blettes à cuire 25 minutes à petite ébullition. Pendant ce temps, faites fondre 40 g de beurre, jetez-y les feuilles de blettes hachées, salez et poivrez légèrement ; couvrez le récipient et laissez cuire 15 minutes à feu très doux. Epluchez et écrasez l'ail. Cassez les œufs dans une jatte, ajoutez-y la crème, la noix de muscade, l'ail, du sel et du poivre, battez en omelette. Egouttez les côtes de blettes, retirez les feuilles de blettes étuvées du feu ; incorporez-y la moitié du reste de beurre. Enduisez un plat à gratin avec 15 g de beurre, coupez le reste en petits morceaux. Recouvrez le fond du plat de côtes de blettes, ajoutez quelques morceaux de beurre, puis une couche de feuilles de blettes hachées ; recommencez jusqu'à épuisement des éléments, en terminant par une couche de côtes de blettes. Arrosez le tout avec les œufs battus, faites cuire 30 minutes à four chaud. Servez dès la sortie du four dans le plat de cuisson.

NEW

Pour être toujours plus proches de vous, chères lectrices, une nouvelle rubrique, «J'ai testé pour vous», viendra étoffer, à partir de la semaine prochaine, votre page quotidienne. Pour le premier test, je vous raconterai comment s'est déroulée ma séance de rehaussement des cils et de pose de mascara semi-permanent. Tout un programme pour des yeux de biche !

Hayet Ben