Tartare tomates et avocats

6 tomates rondes, 2 avocats, quelques pignons de pin, 1 oignon, copeaux de parmesan, sauce pesto, huile d'olive, vinaigre balsamique, 1/2 citron

Découper les 2 avocats en petits dés et les mélanger au jus de citron.
Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en petits cubes. Déposer les cubes de tomates dans une passoire, saupoudrer de sel et laisser dégorger 15 min.
Mélanger les cubes d'avocat, de tomates, les pignons et un oignon émincé dans un saladier.
Assaisonner avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre.
Répartir dans 4 verres ou ramequins, réserver au réfrigérateur.
Au moment de servir, démouler dans les assiettes, décorer de copeaux de parmesan et d'un filet de sauce pesto.

Fenouil rôti au four

4 fenouils, 3 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 220°C (th.7).
Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. badigeonnez-les d'huile d'olive.
Placez-les dans une plaque à rôtir et faites les dorer 20 minutes.
Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive.
Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes.
Servez chaud ou froid.

FUTURE MAMAN

La forme dans l'assiette

PHOTOS : DR

Bien manger, c'est essentiel avant et pendant la grossesse. Voici un rappel des clés de l'équilibre alimentaire.

Une alimentation trop restrictive (en quantité et en qualité) ou trop importante pendant la grossesse peut entraîner un retard ou un excès de croissance du bébé. Plusieurs études ont aussi mis en évidence qu'un bébé de faible poids de naissance est plus exposé aux risques cardio-vasculaires, de diabète ou d'obésité à l'âge adulte.

Stabiliser son poids avant la conception

Ce n'est pas seulement pendant la grossesse qu'il faut bien manger. Le poids du bébé à la naissance serait aussi en corrélation avec le poids de la mère avant la grossesse. L'idéal est donc de stabiliser son poids (celui-ci ne doit être ni trop faible ni trop élevé par rapport à la taille) et d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée avant de concevoir un enfant. Une carence en folates (ou vitamine B9, qu'on trouve en particulier dans les épinards, les choux, l'artichaut...) provoquerait un défaut de fermeture du tube neural, responsable d'une malformation de la colonne vertébrale, le spina-bifida. Alors, avant la grossesse et pendant neuf mois, il suffit de manger un peu de tout chaque jour sans faire d'impasse sur aucune catégorie d'aliments (protéines animales, protéines végétales, glucides, matières grasses, produits laitiers, légumes et fruits crus et cuits) afin d'apporter des nutriments (vitamines, oligo-éléments, minéraux...) en quantité suffisante. Ces substances, qui ne contiennent aucune calorie, sont pourtant nécessaires au fœtus et à l'organisme de la mère, et ne leur sont apportées que par l'alimentation.

Votre astuce

Masque de grossesse et peau terne

Je n'étais pas fraîche comme une rose après mon accouchement ! Depuis que je fais ce petit masque «maison» deux fois par semaine, j'ai retrouvé un teint clair et éclatant. Je mets une demi-pomme épluchée dans un mixeur avec un peu d'eau, j'applique ce mélange avec un coton sur le visage et je rince à l'eau tiède au bout de quinze minutes.

RÉUSSIR LE CARAMEL

Le caramel fait maison, périlleux exercice qui débouche souvent sur des expériences ratées, n'est pourtant pas si terrible à réaliser… une fois qu'on a la bonne technique ! Ou comment réussir un vrai caramel liquide maison,

Quel sucre utiliser ?

pour le caramel, vous pouvez utiliser tous ces types de sucre, vous amuser à les varier en fonction de vos envies ou des arômes recherchés (plus un sucre est naturellement coloré, plus il est naturellement parfumé).
Vous pouvez également utiliser du fructose, mélangé à un peu d'eau.
La caramélisation sera ici plus rapide et le résultat final sera assez clair, dans les teintes orangées-dorées.

La technique de base

Mettez votre sucre dans une casserole de taille moyenne (la quantité de sucre dépendra de la quantité de caramel nécessaire…) et placez sur feu moyen.
Secouez légèrement la casserole pour répartir uniformément le sucre.
Laissez fondre le sucre, secouez de nouveau la casserole pour répartir le sucre. Surtout, ne remuez pas le sucre, c'est le meilleur moyen pour rater votre caramel ! Votre sucre fondu va bientôt bouillir puis se colorer.
Quand le caramel est liquide, placez le fond de votre casserole dans un récipient d'eau froide pour stopper la caramélisation.
Vous pouvez également ajouter une noix de beurre ou quelques gouttes de jus de citron.
Si votre caramel durcit trop vite, vous pouvez y verser un peu d'eau (gare aux éclaboussures brûlantes!) et bien remuer.
Si des grumeaux se forment, refaites chauffer votre caramel pour le lisser.
Plus le caramel va cuire, plus il va foncer et devenir amer. Ajustez donc le temps de cuisson en fonction de l'utilisation du caramel : blond pour napper les pâtisseries et les entremets, ambré pour garnir des moules.

Astuces

Utilisez une casserole très propre.
Si vous avez peur de carboniser votre sucre, vous pouvez rajouter un peu d'eau au sucre dès le début de la cuisson. Pour empêcher votre caramel de durcir et de former des paquets, ajoutez quelques gouttes de citron à votre mélange sucre+eau avant la cuisson.
Evitez les variations de température pendant la cuisson.

Feuilletés au chocolat

1 pâte feuilletée en rouleau, 4 barres de 4 carrés de chocolat, 1 œuf, 50 g de beurre fondu

Préchauffer le four à 180°C. Détailler dans la pâte feuilletée 4 rectangles d'environ 11 cm de large et 13 cm de long. Prendre un pinceau et beurrer les 4 rectangles. Disposer la barre de 4 carrés de chocolat au bout du rectangle. Enrouler ensuite la pâte autour du chocolat et fermer les extrémités en collant la pâte. Déposer les feuilletés sur la plaque du four. Casser et battre votre œuf dans un bol, passer ensuite au pinceau une couche d'œuf sur vos feuilletés. Pour la décoration, vous pouvez faire des entailles au couteau.

La micronutrition, une approche différente

Identifier la provenance de ces kilos qui nous gâchent la vie avant de chercher à les faire disparaître, tel est le principe de la micronutrition.
En effet, les chercheurs ont constaté que les molécules (vitamines, minéraux, acides gras...) qui composent notre alimentation ont une incidence directe sur notre poids. Comprendre les effets de ces nutriments sur l'organisme, c'est décrocher les clés d'un amaigrissement sûr et durable. Rien de mieux qu'un exemple concret pour comprendre : quand on manque de fer, on se sent bien souvent raplapla. Alors, pour éviter de piquer du nez sur ses dossiers, on enchaîne les cafés et encas sucrés, à l'origine de nos petits bourrelets. Dans ce cas, pour se délester de ses kilos de trop, rien de bien sorcier : prendre le problème à la source et combler sa carence en fer. Vous l'aurez compris, avec la micronutrition, inutile de s'affamer pour retrouver la ligne