

Crêpes roulées croustillantes à la pistache

12 crêpes sucrées, 1l de lait, 2 œufs + 4 jaunes, 140 g de farine, 150 g de sucre, 75 g de beurre, 100 g de pistaches non salées mondées en poudre



Versez le lait dans une casserole avec 75 g de pistaches en poudre. Portez à ébullition. Pendant ce temps, fouettez le sucre avec les œufs entiers et les jaunes. Ajoutez la farine. Fouettez bien. Versez le lait bouillant en filet sur le mélange œuf/sucre en fouettant sans arrêt. Transvasez dans la casserole et faites cuire à feu doux en fouettant sans arrêt jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Retirez du feu, ajoutez 50 g de beurre en parcelles, mélangez et laissez refroidir. Préchauffez le four en position

gril. Beurrez un plat à gratin. Etalez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les de crème et roulez-les sur elles-mêmes. Coupez-les ensuite en tronçons. Posez-les dans le plat à gratin et parsemez-les du reste de beurre. Enfourniez et faites gratiner pendant environ 5 minutes. Sortez du four, parsemez les crêpes croustillantes du reste de pistaches en poudre et servez aussitôt.



Les produits laitiers nous assurent-ils une bonne santé osseuse ?

FAUX. Bien que les produits laitiers soient riches en calcium, ils ne pourraient suffire, à eux seuls, à assurer une bonne santé osseuse. Il faut tenir compte de plusieurs autres facteurs tout aussi importants : l'exercice physique, une alimentation variée, une bonne gestion du stress, une hygiène de vie saine et enfin un facteur des plus importants : réduire au maximum la consommation de sucre raffiné qui contribue insidieusement à l'acidification de l'organisme et, par conséquent, à une déminéralisation à plus ou moins long terme.



LE CAFÉ SACHEZ QUE...



Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle. Au pire, il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle :
- Le marc de café peut être utilisé comme un

colorant naturel, il suffit de le faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou

votre terreau.

- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif anti-fourmi autour de votre maison.
- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.
- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.

BON À SAVOIR

Pour se relaxer, apprendre à respirer

Quelles que soient les variantes, la respiration profonde consiste principalement en une respiration abdominale maîtrisée.

Afin de respirer lentement et profondément, on sollicite le diaphragme en partant du bas du ventre. On inspire en gonflant le ventre, le haut du corps immobile puis on expire soit en bloquant le ventre soit en le rétractant. On expulse ainsi une quantité d'air bien supérieure par rapport à la moyenne habituelle, à respiration "classique" ne se basant que sur la partie haute des poumons.

Indications

et contre-indications

La relaxation musculaire profonde s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles psychosomatiques, d'anxiété, de troubles respiratoires ou digestifs

ainsi que de problèmes cardiaques. En revanche, elle est plutôt déconseillée aux

femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de troubles neurologiques.



Photos : DR

Le saviez-vous ?

Une femme enceinte doit se coucher sur le côté gauche

En fin de grossesse, après le 7^e mois, il est conseillé aux femmes enceintes de se coucher sur le côté gauche afin d'éviter que le poids de l'utérus ne comprime la veine cave inférieure. Cette grosse veine chargée de ramener le sang de la partie inférieure du corps vers le cœur se situe en effet à droite ; c'est pourquoi la position sur le côté droit, mais aussi sur le dos, est déconseillée.



Gigot rôti aux herbes

1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre
Pour la farce : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-le dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.

