

TRUCS ET  
ASTUCESRENDRE LES  
OIGNONS  
DIGESTES

Vous ne digérez pas les oignons crus ? Voici un remède simple et efficace : pelez-les et tranchez-les en quatre avant de les faire tremper dans de l'eau froide pendant une vingtaine de minutes.

RÉGÉNÉRER UNE  
SALADE

Pour redonner sa fraîcheur à une salade, trempez-la dans de l'eau froide additionnée d'une à deux cuillerées à soupe de vinaigre et une cuillerée à soupe de sucre.

CONSERVER UNE  
LAITUE

Pour augmenter la durée de vie d'une pomme de laitue, mettez un essuie-tout dans le fond du plat avant d'y mettre la laitue parée et le couvercle. Si la laitue défraîchit, changez l'essuie-tout.

EMPÊCHER LA  
GERMINATION DES  
POMMES DE TERRE

Il suffit juste de les conserver avec des pommes.

CUIRE LES  
POMMES DE TERRE  
À L'EAU

Pour empêcher vos pommes de terre d'éclater à la cuisson, piquez-les avec une fourchette.

*Beignets à la crème*

**POUR LA PÂTE** : 250 g de farine, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 œuf, 3 cuillères à café de levure de boulanger, 1 pincée de sel

**LA CRÈME PÂTISSIÈRE** : 1/2 litre de lait bouillant, 175 g de sucre, 60 g de farine, 15 g de beurre, 4 œufs, 1 paquet de sucre vanillé, 1 pincée de sel

Dans une terrine, disposez la farine en fontaine. Ajoutez l'huile, l'œuf, la levure et une pincée de sel. Sablez et mouillez, peu à peu, avec le lait jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Laissez reposer pendant 1/2 heure.

Entre-temps, mettez dans une casserole à fond épais le sucre, le beurre, les œufs et le sel. Travaillez à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule. Ajoutez le lait bouillant et la vanille. Mélangez et mettez la casserole sur le feu.

Laissez bouillir pendant quelques minutes, sans cesser de remuer pour ne pas laisser la crème coller au fond de la casserole. Verser dans une terrine et remuez la crème à mesure qu'elle refroidit. Pétrissez la pâte pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne légère. Confectionnez de petits boudins de la forme des éclairs.

Laissez reposer pendant 5 minutes. Versez l'huile dans une poêle. Diminuez le feu dès que l'huile devient chaude. Plongez les beignets, un à un, en prenant soin de les imbiber d'huile. Retirez de la poêle et laissez égoutter.

Une fois les beignets refroidis, coupez-les dans le sens de la longueur et remplissez de crème pâtissière. Saupoudrez de sucre cristallisé.

Quelles vitamines  
pour les femmes ?

Photos : DR

**Vitamine E : pour la peau**

La vitamine E n'est pas nécessaire uniquement pour les femmes, mais elle a une grande importance pour la peau.

C'est donc, entre autres avantages, une vitamine « beauté ». Elle renforce le film de lipides qui protège notre peau contre les agressions (rayons UV, pollution, fumée de cigarette) et diminue aussi le vieillissement des cellules.

Certaines crèmes ou produits de beauté contiennent de la vitamine E, mais vous pouvez aussi la trouver dans votre alimentation.

**Les aliments riches en vitamine E** : Huiles et margarines végétales, fruits secs oléagineux (cacaahuètes), germe de blé et d'autres céréales, légumes verts, beurre, foie.

**Vitamine D : attention les os !**

La vitamine D est un peu particulière, puisque notre

peau peut la synthétiser si elle est exposée aux rayons du soleil.

Cependant, cette source n'est pas suffisante, et aujourd'hui encore moins qu'hier.

Notre style de vie toujours plus tourné vers l'intérieur et le fait que nous nous protégeons (à juste titre) de plus en plus efficacement contre les rayons du soleil pour diminuer notre risque de développer un cancer de la peau fait que notre corps reçoit au final assez peu de rayons UV.

Or, la vitamine D est très importante pour la fixation du calcium sur les os. Les femmes, très sujettes à l'ostéoporose, en ont donc un grand besoin.

Récemment, un effet protecteur de la vitamine D contre le cancer a aussi été démontré.

**Les aliments riches en vitamine D** : Foie, poissons et huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier.

**Vitamine B9 : l'acide folique, pour les bébés**

L'acide folique est une vitamine fondamentale pour la formation des cellules de l'organisme pendant toute la vie ; mais pendant la grossesse, il est encore plus important parce qu'il intervient dans la formation du système nerveux central du bébé. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de prendre une supplémentation en acide folique ; et même, parce que le système nerveux se forme dans les toutes premières semaines de la grossesse, de commencer dès que la conception est programmée. Attention ! ce conseil n'est pas valable uniquement pour les femmes... Une étude récente a montré que les pères aussi gagneraient à augmenter leur consommation d'acide folique.

**Les aliments riches en vitamine B9** : foie, lait, fromages, légumes verts.

## LES BIENFAITS DE LA TOMATE



Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu calorique (15 kcal soit 63 kJ pour 100 g), la tomate est riche en vitamine C 18 mg pour 100 g), en

provitamine A carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore). Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des

repas. Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

**Bien les conserver**

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

**Comment les éplucher ?**

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

## Omelette aux aubergines



**8 œufs, 4 aubergines, 200 ml de lait, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre**

Lavez et coupez les aubergines en dés. Les faire revenir dans l'huile 10 minutes à couvert. Les assaisonner avec sel, poivre, ail écrasé, herbes de Provence et réservez. Battez en omelette les œufs avec le lait. Salez, poivrez. Faites cuire l'omelette. En milieu de cuisson, ajoutez les dés d'aubergines fondus. Servez avec les toasts de pain.