

**TRUCS ET
ASTUCES**

Sauce



Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais.

Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine à incorporer à la sauce sur feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Soufflé



Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Tarte



Pour que les jus de fruits ne détremper pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.

Comment connaître les aliments anti-âge ?

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés antioxydantes. Quels sont les plus antioxydants ?

Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

Les aliments les plus antioxydants

Pruneau, prune, raisin sec, raisin noir, mûre, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse rose, ail, chou frisé, épinard, betterave, poivron rouge, oignon.

Les épices les plus anti-oxydantes

Gingembre, curcuma, poivre noir, muscade,



Photos : DR

vanille. Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.

Question Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil



Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit.

Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements. Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

Moelleux au citron

125 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 2 œufs, 40 g de beurre, 40 g de sucre glace, un sachet de levure chimique, une cuillère à soupe de lait

Préchauffez votre four à 170°C (thermostat 6). Beurrez un moule à manqué. Râpez la peau du citron pour en extraire le zeste. Pressez la chair pour obtenir le jus.

Réservez, mélangez le sucre avec le zeste et le jus du citron.

Séparez les jaunes des blancs, battez les blancs en neige, les jaunes avec le sucre au citron, puis ajoutez le lait. Versez la farine et la levure, puis le beurre fondu. Mélangez avec une spatule. Incorporez les blancs en douceur à la pâte. Saupoudrez le moule de sucre glace. Quand la pâte est prête, versez-la dans le moule. Enfourez pendant 25 min. dans un récipient hermétique.



Bon à savoir Préservez la vitamine C

Sensible à la chaleur, la vitamine C des légumes s'évapore en cas de cuisson trop intense. Mais vous pouvez minimiser les pertes.

Au four

Les pertes : la vitamine C ne résiste pas, la parade : emballez les légumes en papillote dans une feuille d'aluminium et ne les faites pas surchauffer.

A l'eau bouillante

Les pertes : 70%, la parade : diminuez la



quantité d'eau et abrégez la cuisson.

A la vapeur

Les pertes : 30%, la parade : pour récupérer la vitamine C diluée dans l'eau de cuisson, réutilisez

le fond d'eau (soupes, sauces).

Au micro-ondes

Les pertes : faibles, des plats vapeur allant au micro-ondes.

A la croque-au-sel

Les pertes : aucune en théorie mais en pratique, le temps et l'air attaquent la vitamine C.

La parade : consommez vos légumes sitôt achetés et préparez-les à la dernière minute.

Tagliatelles aux épinards et aux champignons

400 g de tagliatelles fraîches, 200 g d'épinards frais, 200 g de champignons, 30 cl de crème liquide, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, herbes, sel, poivre



Faites cuire les épinards dans un fond d'eau salée. Egouttez-les et réservez. Lavez et émincez les champignons. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et une gousse d'ail hachée. Ajoutez la crème et les épinards. Salez, poivrez. Ajoutez des herbes selon votre goût. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez les pâtes de sauce, servez bien chaud.

Manger du gingembre pour soulager l'arthrose



C'est prouvé, certains aliments peuvent vous aider à diminuer les effets de certaines maladies.

Pour l'arthrose, il est évident qu'on ne peut pas éradiquer la maladie, mais en diminuer les effets et soulager les douleurs. Enrichissez votre alimentation en Oméga 3. Pensez aussi au gingembre et au curcuma, à ajouter dans vos plats, ils sont presque aussi importants que les fruits et les légumes.

L'insomnie chez les femmes... une question d'hormones ?



Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus

précisément, c'est selon les spécialistes la période de la périménopause qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable chamboulement hormonal. Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore pendant la période précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'œstrogènes dans le corps et les variations hormonales qu'il subit, notamment au cours de l'ovulation.