

## NUTRITION

La meilleure façon  
de manger ses œufs

**L**a pire façon est de les cuire trop fort et trop longtemps, jusqu'à ce qu'ils deviennent caoutchouteux. Vous altérez la structure des protéines de votre œuf en le cuisant trop, ce qui peut provoquer des allergies.

La meilleure façon est de manger les œufs... crus  
Cru ne veut pas dire que vous devez manger vos œufs tels quels. Vous pouvez les mélanger à une boisson comme un jus de fruit ou un smoothie. Une recette célèbre et généralement très appréciée à base d'œufs crus est la mousse au chocolat : Prenez 6 œufs et 200 grammes de chocolat noir. Faites fondre le chocolat au

bain-marie. Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige. Lorsque le chocolat fondu a un peu refroidi, mélangez-y les jaunes. Puis ajoutez à ce mélange les blancs en neige, délicatement, sans les casser. Versez dans des ramequins individuels que vous laisserez une nuit au frigo. Vous pouvez bien sûr rajouter des fruits secs, mais ni sucre, ni farine, ni beurre ne sont nécessaires.

Si vous décidez malgré tout de cuire vos œufs  
Si vous tenez absolument à manger des œufs cuits, la meilleure manière est de les manger à la coque, cuit à faible température (80 °C). Nul besoin en effet que l'eau

soit bouillante, puisque l'œuf coagule entre 70 et 80°C. Suivant la taille de votre œuf, 4 minutes environ suffiront pour obtenir la texture parfaite : votre blanc d'œuf doit être crémeux, votre jaune juste chaud et onctueux. Mais vous pouvez aussi faire des œufs brouillés, au bain-marie. Le résultat final doit être une crème à peine épaisse et vous pouvez y ajouter toutes sortes d'ingrédients pour la parfumer : champignons ou épices bien sûr, mais aussi fines herbes et petits légumes.

Spécial femmes enceintes  
La consommation d'œufs crus n'est pas conseillée pour les femmes enceintes car le blanc d'œuf contient de

l'avidine, qui se lie à la biotine, une substance dont les femmes enceintes sont souvent déficitaires.

Pour les passionnés de nutrition  
Voici enfin quelques informations qui intéresseront les passionnés de nutrition, et qui expliquent pourquoi manger des œufs crus est meilleur pour la santé. Les œufs d'élevage naturel produits de façon traditionnelle contiennent un tiers de cholestérol en moins, un quart de graisses saturées en moins, deux tiers de vitamine A en plus, deux fois plus d'oméga-3, trois fois plus de vitamine E et sept fois plus de bêta-carotène que les œufs de poules en batterie.



Photos : DR

Flan au  
chocolat

200 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 4 œufs, 1 litre de lait, 100 g de chocolat, sel



Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Cassez le chocolat dans un saladier et le poser au-dessus d'un bain-marie. Sortez-le dès qu'il est fondu. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Incorporez les œufs un à un en remuant à chaque fois et terminer par le lait et le chocolat fondu. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Beurrez un moule à manqué et le chemiser à la farine. Versez la pâte et l'enfournez au milieu du four pendant 40 à 45 min. Laissez refroidir avant de démouler.

**Variante** : faites cuire le flan dans des ramequins et ajustez le temps de cuisson.

## Sachez que...



Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle. On l'a vu, 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 :

- 1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
- 2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
- 3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
- 4- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.
- 5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
- 6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
- 7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif antifourmi autour de votre maison.
- 8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.
- 9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
- 10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour lattendrir.

Crêpes à la  
chakchouka

**Pâte à crêpes** : 2 œufs, 125 g de farine, 30 cl de lait entier, 2 c. à s. d'huile de tournesol, 1/2 sachet de levure chimique, sel, poivre  
**Garniture pour une crêpe** : 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 2 tomates, 20 cl d'huile de tournesol, sel



Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un grand saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Laissez reposer la pâte au moins 30 mn. Préparez vos crêpes dans une crêpière anti-

adhésive de 25 cm de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante. Retirez le pédoncule des poivrons, placez-les dans le four sous le gril et laissez-les, tout en les retournant, jusqu'à ce que la peau ait gonflé et noirci. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières. Mondiez les tomates et épépinez-les, puis coupez-les en petits dés. Dans une sauteuse, mettez les poivrons, les tomates et le sel. Recouvrez d'huile. Laissez mijoter à feu doux durant 1 heure en remuant de temps en temps. Il ne doit plus y avoir d'huile à la surface. Laissez refroidir. Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec la chakchouka. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Ces crêpes se dégustent froides accompagnées d'une salade verte et du reste de chakchouka.

LE CHOU POUR SOULAGER  
PLAIES ET TENDINITES

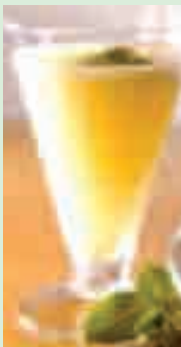
**Recette** : Enlever une feuille de chou en évitant de prendre la partie centrale, écraser la feuille au rouleau à pâte. Réchauffer la feuille de chou à l'aide d'un fer à repasser, appliquer la feuille sur la partie douloureuse et la maintenir en place pendant la nuit ou quelques heures à l'aide d'une bande élastique.

**Explication** : On sait que le chou a des propriétés antiseptiques, qu'il contribue à éliminer les toxines inflammatoires produites par les blessures et qu'il aide à la cicatrisation.



## Jus de gingembre

100 g de gingembre frais, 1 boîte d'ananas, 2 citrons, 1,5 litre d'eau (ou lait selon votre choix), sucre selon goût

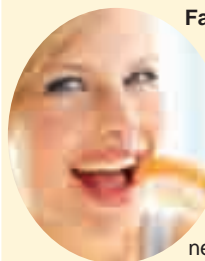


Taillez l'ananas en tranches. Lavez, épluchez et râpez le gingembre. Pressez les citrons. Mixez les morceaux d'ananas, le gingembre râpé, le jus de citron, le sucre et l'eau (ou lait). Passez au chinois.

Nourrir  
les  
plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour nourrir les plantes, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

## VRAI/FAUX

Le poisson rend  
intelligent

**Faux** : Le poisson, tout comme les fruits de mer, est très riche en iode. Il a été prouvé depuis longtemps que les carences en iode provoquaient fatigue et retard mental. En revanche, une surconsommation de poisson ne fera pas de vous un futur Einstein. Cependant, d'un point de vue nutritionnel, les poissons, surtout gras, ont un autre atout en poche : ils contiennent des acides gras essentiels qui favorisent la baisse du taux de mauvais cholestérol.