



magfemme03@yahoo.fr

NUTRITION

Œufs : brisez les idées reçues!

Une mine d'or !

Les œufs sont une véritable source de vitamines et de minéraux ! Ils sont ainsi riches en vitamines D, E et K. Mais ils contiennent également des minéraux intéressants tels que le fer ou le phosphore. Ils sont également une source d'iode, un minéral indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde. Ils apportent du sélénium, antioxydant par excellence. Bien sûr, les œufs sont également une source de protéines, qui les rendent incontournables pour les végétariens. Un aliment qui a sa place dans tous les menus...

Cholesterol or not cholesterol ?

Une idée reçue a la vie dure : l'œuf augmente le taux de cholestérol ! D'abord, il faut savoir que le cholestérol qui circule dans notre corps est essentiellement fabriqué par notre organisme. Seule une petite partie vient de notre alimentation. Manger des œufs n'est donc pas responsable directement d'une hypercholestérolémie. C'est l'alimentation déséquilibrée qui est à blâmer...

Contre les kilos ?

Plus récemment, une nouvelle vertu des œufs a été soulignée : ils seraient des alliés de choix dans la lutte contre le poids ! En effet, les protéines qu'ils contiennent permettraient de limiter la perte musculaire et de faciliter la fonte graisseuse. Seul hic : l'effet serait limité le matin ! Il faudrait ainsi manger un œuf à chaque petit-déjeuner pour profiter des bienfaits des constituants ! Les chercheurs soulignent qu'éventuellement, ceux qui n'aiment pas les œufs le matin peuvent se rabattre sur les produits laitiers (allégés en matières grasses) et les viandes maigres...



Entrée

Tarte salée au potiron

Nombre de personnes : 4
Temps de cuisson : 30 mn
Temps de préparation : 20 mn

250 g de pâte brisée, 800 g de potiron, 4 navets, 4 petites branches de céleri, 1 pot de crème fraîche épaisse (50 cl), 2 jaunes d'œuf, sel, poivre



Pelez le potiron, retirez les graines, coupez la chair en petits morceaux pas trop épais. Faites-les pocher 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Pelez les navets, coupez-les en fines tranches. Nettoyez les branches de céleri, retirez les fils, coupez le céleri en fines rondelles.

Préchauffez le four th.6 (180°C). Etalez la pâte brisée.

Garnissez-en un moule à tarte, piquez le fond à la fourchette.

Déposez-y les légumes.

Dans une jatte, versez la crème, ajoutez les jaunes d'œufs, le sel et le poivre. Au besoin, ajoutez un peu d'eau si la préparation est trop épaisse. Mélangez bien. Versez sur les légumes et glissez au four 25 minutes.

Dessert

Croûte feuilletée aux nectarines et aux pommes



Nombre de personnes : 8

Temps de cuisson : 23 mn
Temps de préparation : 30 mn

350 g de pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 3 nectarines, 2 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre
(thermostat 7 - 210°C)
Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C).

Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four.

Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer.

Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines.

Laver les nectarines, les couper en quartiers, puis les recouper également en tranches fines.

Disposer pommes et nectarines sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour.

Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon.

Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restant, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau.

Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits.

Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Astuces

● COUPER UN CAKE

Si vous voulez couper un cake sans l'émietter, trempez votre couteau dans l'eau chaude avant.

● DES TOMATES ACIDES

Si vos tomates sont acides et très juteuses, saupoudrez-les au moment de la cuisson, à la poêle ou au four, d'une cuillerée de sucre en poudre. Elles rendront moins d'eau

et surtout se caraméliseront légèrement.

● RACCOURCIR LE TEMPS DE MÛRISSEMENT DES AVOCATS

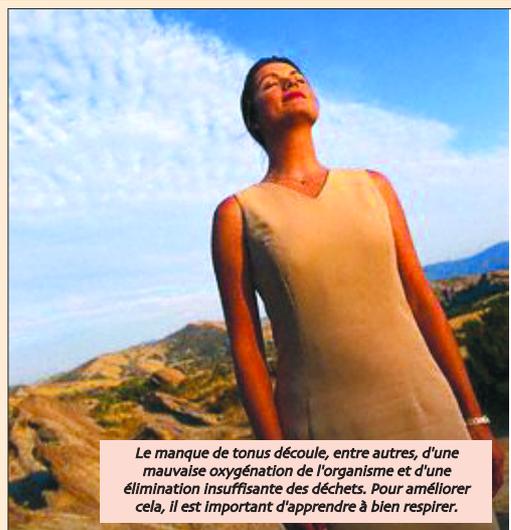
Pour raccourcir le temps de mûrissement des avocats, enfermez-les à côté d'une source de chaleur. Les fruits dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère la maturation.

● LA CUISSON DES ŒUFS DURS

Les œufs durs ont parfois une odeur trop prononcée. Elle provient de composés soufrés présents dans le jaune et libérés par la chaleur. Pour pallier cet inconvénient, ne dépassez pas les temps de cuisson et plongez les œufs dans l'eau froide dès qu'ils sont cuits.

FORME

Respirez par le ventre



Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer.

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Ensuite, essayez d'inspirer à fond, en gonflant d'abord la partie au-dessus du ventre puis le ventre, avant d'expirer lentement. Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et vous augmentez l'évacuation de déchets gazeux. En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Respirez ainsi plusieurs fois par jour pendant cinq minutes, vous en ressentirez rapidement les effets.