



magfemme03@yahoo.fr



1 - Plus de croustillant

Préparez la friture à la dernière minute. Même chose pour la pâte à beignets qui peut être posée sur un lit de glaçons. Un poisson en filet sera d'abord trempé dans du lait puis saupoudré de féculé plutôt que de farine.

2 - Plus de goût

Pour donner un léger parfum d'ail à vos frites, laissez infuser quelques gousses d'ail dans l'huile de friture pendant la cuisson. Il est aussi possible d'aromatiser les panures. Dans le cas de fruits, ajoutez de la poudre d'amandes.

3 - Poivrons sans amertume

Faire frire les poivrons entiers pendant 2 à 3 minutes et les enfermer encore chauds dans un récipient hermétique. La peau se retirera toute seule et la chair sera facile à utiliser, sans amertume.

Forme

Des bras fermes et galbés



Allongez-vous sur votre lit en gardant le buste hors du matelas et positionnez votre visage à quelques centimètres du sol en gardant les bras fléchis. Veillez à ne pas cambrier les reins. Soulevez le torse avec les bras en tendant ceux-ci au maximum et en marquant une petite pause en haut à chaque fois.
Répétition : 3 séries de 30 mouvements. Marquez une pause entre chaque série.
Parties du corps sollicitées : triceps, biceps et trapèzes. Cet exercice muscle harmonieusement les bras et fait travailler les épaules et le haut du dos.

QUESTION

Le jus d'orange est-il déconseillé aux nourrissons ?

Oui, c'est vrai

Avant l'âge de 4 mois, il est inutile de donner du jus d'orange aux bébés. Ce type d'habitude remonte à l'époque où il était nécessaire d'apporter de la vitamine C aux bébés pour éviter une carence de cette vitamine essentielle. Ce temps-là est révolu. Pourtant, croyant bien faire, de nombreuses mamans continuent à donner consciencieusement du jus d'orange aux tout-petits en pensant que c'est bon pour leur santé. Sachez que si vous allaitez votre enfant, votre lait maternel contient tout ce qu'il faut pour votre bébé. Si vous lui donnez des biberons, tous les laits pour bébés contiennent suffisamment de vitamine C pour couvrir ses besoins. De plus, certains bébés ne supportent pas bien le jus d'orange et régurgitent ou vomissent



Le plat

Gratin d'agneau

Nombre de personnes : 4
Temps de cuisson : 15 mn
Temps de préparation : 20 mn



400 g de viande hachée, 400 g de flagolets secs, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni, 50 g de beurre, 100 g de crème fraîche, sel et poivre.

Préparation

Faire tremper les flagolets toute une nuit dans un grand volume d'eau froide. Le lendemain, les mettre dans une casserole d'eau froide, ajouter le bouquet garni et laisser cuire 1 h (25 mn en autocuiseur). Salez en cours de cuisson. Les égoutter et retirer le bouquet garni, les réduire en purée, incorporer la crème fraîche et mélanger bien.

Dans une poêle, faire revenir au beurre l'ail et l'oignon émincés, ajouter la viande hachée, laisser dorer 5 mn en remuant de temps en temps, saler et poivrer.

Etaler le hachis d'agneau dans un moule à gratin beurré, recouvrir avec la purée de flagolets et répartir des copeaux de beurre sur le dessus.

Faire dorer 10 mn à four très chaud et préchauffé (Th. 8 - 240° C).

Servir ce gratin bien chaud accompagné d'une salade verte.

Dessert

Crème caramel en ramequins spécial micro-ondes

Nombre de personnes : 8
Temps de cuisson : 15 mn
Temps de préparation : 5 mn

40 cl de lait, 4 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à café de vanille en poudre, 12 morceaux de sucre (8 ramequins de 8 cm de diamètre et 4 cm de hauteur)



Dans un récipient assez haut allant au micro-ondes, mettre le lait et la vanille, puis faire chauffer 2 minutes à puissance maximale.

Pendant ce temps, dans un saladier, travailler les œufs avec le sucre en poudre sans faire mousser, puis incorporer le lait chaud en remuant.

Mettre 1,5 morceau de sucre dans chaque ramequin, l'humecter de quelques gouttes d'eau et passer 8 minutes environ au micro-ondes à puissance maximale, en surveillant et en arrêtant dès que le caramel devient blond.

Verser la crème dans les ramequins et les disposer en cercle dans un moule à marqué en verre rempli aux 2/3 d'eau bouillante.

Couvrir d'un film alimentaire percé de quelques coups de couteau au-dessus des ramequins et faire cuire 5 minutes à 70% de la puissance.

Laisser reposer 5 minutes dans le bain-marie. Servir tiède ou froid, démoulé ou non.

Bon à savoir

Que cache votre tasse de café ?



Long, court, serré, tassé, à l'américaine ou à l'italienne... nous sommes tous des buveurs de café. Mais à part la caféine, que contient exactement une tasse ? Glucides, lipides, vitamines, minéraux... voici le point sur les composants du café.

Le café est l'une des boissons les plus bues dans le monde.

Une composition variée !

Le café est une boisson qui apporte un certain nombre de vitamines et de minéraux importants pour l'organisme. Par exemple, une tasse fournit 80mg de potassium. On y trouve également des acides phénoliques, dont les propriétés antioxydantes sont connues. De plus, une tasse contient très peu de calories... A moins bien sûr d'y ajouter du sucre ou du lait.