

## Escalopes de poulet aux olives



Pour 4 personnes

4 belles escalopes de poulet, 1 petit oignon émincé, 8 olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 2 cuil. à café d'huile d'olive, sel et poivre

Dans une poêle antiadhésive, faites dorer l'oignon préalablement pelé et émincé avec l'huile d'olive puis réservez. Séchez les escalopes à l'aide d'un papier absorbant puis passez-les à la poêle 5 minutes de chaque côté. Pendant que la viande dore, préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème fraîche, le sel, le poivre, les rondelles d'olives. Dans la poêle, remettez les escalopes et la sauce, laissez cuire encore une minute et servez.

## Brouillade aux crevettes



Pour 4 personnes,  
préparation et cuisson 40 mn.

8 œufs, 16 belles crevettes roses, 60 g de beurre, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 petit poivron vert, quelques feuilles de céleri pour la décoration, sel et poivre.

Laver et sécher le poivron vert. Le couper en deux, puis retirer les graines et les cloisons blanches. Détailler ensuite la chair en petits dés réguliers. Laver et sécher les feuilles de céleri. Réserver ces deux ingrédients pour la décoration. Décortiquer 4 crevettes complètement et les couper en petits morceaux. Décortiquer les 12 crevettes restantes en leur laissant la queue. Dans une jatte, battre les œufs entiers en omelette à la fourchette. Saler et poivrer en donnant deux tours de moulin. Mélanger à nouveau. Verser les œufs dans une casserole. Les faire cuire au bain-marie en ajoutant le beurre en petites parcelles. Lorsqu'ils commencent à prendre, incorporer la crème liquide ainsi que les petits morceaux de crevettes. Continuer de mélanger. Retirer du feu et répartir la préparation dans 4 ramequins. Décorer avec les crevettes entières, les dés de poivron et les feuilles de céleri réservés. Donner un tour de moulin à poivre et servir aussitôt dans les ramequins.

## Trucs et astuces

Pour rattraper une mayonnaise tournée, mettez un nouveau jaune d'œuf dans un saladier différent avec une cuillerée de moutarde et une pointe de couteau de farine. Mélangez bien le tout et incorporez-le à la mayonnaise tournée.



Les taches de sueur disparaissent sur les tissus fragiles avec de l'eau vinaigrée. On repassera humide pour éviter l'auréole.



Vous ne raterez plus le caramel si vous appliquez cette règle : cinq morceaux de sucre pour une cuillerée à café d'eau.



La prochaine fois que vous partirez en voyage, pensez à rouler vos pantalons avant de les mettre dans votre valise. Ainsi, ils ne porteront plus de marque de pliure et se froisseront beaucoup moins.



Lorsque vous faites cuire une volaille, pensez à glisser à l'intérieur un peu de fromage blanc, cela la rendra bien plus moelleuse.



Pour domestiquer une mèche de cheveux rebelle, il suffit de l'humecter d'un peu de jus de citron.



Il n'est pas toujours facile d'écailler un gros poisson. Vous y parviendrez sans aucune difficulté si vous le plongez cinq secondes dans de l'eau bouillante. Grattez-le immédiatement, les écailles se retireront aisément.



Le velours des meubles sera renouvelé si vous le frottez avec une serviette imprégnée de vinaigre bien essorée. Recommencez l'opération jusqu'à ce que la serviette reste propre.



## Bon à savoir

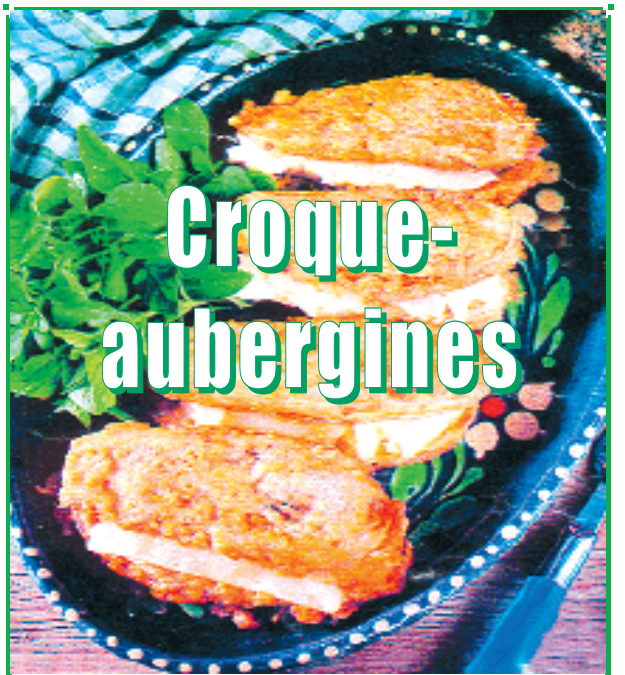
L'œuf, ou plus exactement le lycozème d'œuf, une protéine très allergisante, se cache dans les gâteaux secs, mais aussi dans certains fromages : gruyères, fromages à tartiner...



Les noisettes et les amandes ont une composition chimique proche de celle de l'arachide, qui peut les

rendre allergisantes. Prudence...

Le lait se dissimule sous forme de protéines de lait, appelées lactosérum et caséine, qui sont extrêmement allergisantes.



Pour 4 personnes, préparation 15 min, attente 30 min, cuisson 20 min.  
2 aubergines, 2 tranches de pâté, 175 g de fromage, 1 œuf, 100 g de chapelure, sel, poivre, un bain de friture.

Rincez et séchez les aubergines. Coupez-les en tranches épaisses dans le sens de la longueur. Placez-les dans une passoire sur pieds saupoudrez-les de sel et laissez-les égoutter 30 min. Epongez-les. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C) et préchauffez le bain de friture à 115°C. Versez la chapelure dans une assiette creuse. Cassez l'œuf dans une seconde assiette creuse. Salez et poivrez. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, puis battez en omelette. Passez les tranches d'aubergines successivement dans l'œuf, puis dans la chapelure. En procédant en deux ou trois fois, plongez-les dans le bain de friture et laissez-les dorer pendant 5 min environ, en les retournant à mi-cuisson. Egouttez-les. Intercalez un morceau de fromage entre deux tranches d'aubergines. Pressez le tout pour former un sandwich. Disposez les croque-aubergines dans un plat à gratin. Glissez-le au four et laissez cuire pendant 6 à 7 min, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servez aussitôt et accompagnez les croque-aubergines d'une salade mélangée.  
**Conseil : décorez votre plat de brins de persil et de basilic, plongés 1 min dans le bain de friture (c'est délicieux). Evitez de les rincer afin de prévenir les éventuelles projections d'huile.**

## Salade d'oranges à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes  
10 oranges, 8 cuil. à sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.