

## Curry d'agneau



Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 45 min, épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux : 1, beurre : 50 g, carottes : 2, oignons : 2, ail : 1 gousse, tomates : 3, curry : 2 c. à soupe, farine : 1 c. à soupe, sel, poivre, cannelle : 1 bâton, crème fraîche : 50 g, riz : 200 g

Dans une cocotte, faites revenir les morceaux d'agneau avec le beurre, à feu vif. Pelez et épépinez les tomates puis concassez-les. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Pelez et coupez en petits dés les carottes. Ajoutez aux morceaux de viande les carottes, l'ail et les oignons, les tomates et le bâton de cannelle, salez et poivrez. Saupoudrez avec le curry et la farine, mélangez bien et mouillez avec un bol d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter 45 min. 10 min avant la fin de cuisson de la viande, faites cuire le riz à la façon pilaf. A la fin de cuisson de la viande, réservez les morceaux d'agneau, dans un plat de service au chaud. Portez la sauce à ébullition et incorporez la crème en fouettant. Servez les morceaux d'agneau sur un riz pilaf, nappez de sauce.

## Trucs et Astuces



### Pour dégraisser une sauce

Bien sûr, il n'y a rien de tel que de laisser refroidir et d'enlever ensuite le gras à l'aide d'une cuillère. Mais si vous n'avez pas le temps, vous pouvez parvenir à un résultat similaire en trempant

sur le dessus de votre plat de sauce des morceaux de pain de mie ou de pain frais, qui absorberont le gras superflu.

### Décongélation d'aliments

Mettez toujours un récipient d'eau froide à l'intérieur du four quand vous décongelez des aliments afin qu'ils ne se dessèchent pas totalement et absorbent un peu d'humidité.



### Crème fraîche

Si votre crème est épaisse, mélangez-la à du lait très froid.

### Pour éviter les odeurs de friture

Jeter un brin de persil frais dans l'huile de friture quand elle commence à chauffer.

## NUTRITION



## Les bienfaits de la tomate

Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille

votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu calorique (15 kcal soit 63 kJ pour 100 g), la tomate est riche en vitamine C (18 mg pour 100 g), en provitamine A (carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore). Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne

assimilation des repas.

Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

### Bien les conserver

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

### Comment les éplucher ?

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

## BEAUTÉ

## Gommages du corps



### Pourquoi faut-il pratiquer des gommages du corps ?

Le gommage a pour objectif de purifier la surface de la peau de ses cellules mortes et d'exfolier le sébum des pores de l'épiderme. Cette opération permet d'affiner le grain de la peau, d'en clarifier le teint et de stimuler le renouvellement cellulaire.

### Quels produits dois-je choisir ?

Entre les gommages aux noyaux de fruits, à l'argile, aux particules de pierre ponce, aux enzymes

# Faites peau neuve !

Les produits gommants ont pour objectif d'accélérer la desquamation naturelle des cellules cornées et de stimuler l'épiderme en profondeur.

Lotion, gel ou crème, ils agissent en détruisant la kératine des cornéocytes de surface par frottement abrasif (poudre de noyaux pulvérisés, microbilles de cire) soit par une action chimique ou lytique (enzymes kératolytiques, acide salicylique).

absorbants, votre choix se fera prioritairement en fonction de votre type de peau, de la texture et du mode d'utilisation des produits.



Photos : DF

### Votre peau est mixte ou grasse

Ces peaux qui ont particulièrement besoin d'être gommées supportent bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

### Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche se contentera d'un gommage doux.



### Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les produits gommants leur conviennent à partir du moment où ils ne sont pas trop décapants. Grains naturels ou synthétiques, toutes les formules leur sont adaptées.

## Bon à savoir

## Neutralisez les mauvaises ondes

### Ordinateur, répondeur, télévision...



Pour atténuer leur effet négatif, placez des plantes (plus efficace que les fleurs) à proximité. Attention aussi au four à micro-ondes ! Il doit être parfaitement étanche. Pour vérifier sa qualité, plaquez une feuille d'aluminium sur l'extérieur de la porte. Si vous entendez des sortes de crépitements, cela signifie que des ondes s'en échappent et que, par

conséquent, vous devez changer le joint, voir même le four s'il est ancien.

**DERNIER CONSEIL :**  
Quel que soit l'appareil électrique, ne vous placez jamais à l'arrière de celui-ci (côté moteur) pour ne pas vous exposer aux rayonnements électriques.

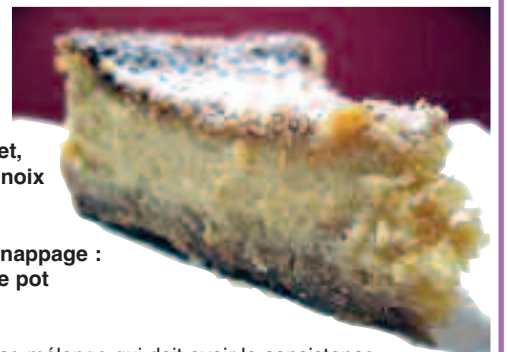
**Tous ces appareils électriques émettent des ondes susceptibles d'être nocives pour la santé.**

## Gâteau à la noix de coco

Pour 8 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 60 min

Pour la pâte : farine : 250 g, levure chimique : 1 sachet, œufs : 5, sucre en poudre : 200 g, sucre vanillé : 1 sachet, beurre : 250 g, lait : 1 tasse, poudre de noix de coco : 180 g

Pour la décoration :  
poudre de noix de coco : 20 g pour le nappage : confiture d'abricot : 1/4 de pot



Battez les jaunes d'œufs en mousse.

Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et travaillez ce mélange qui doit avoir la consistance d'une crème. Incorporez le beurre ramolli, coupé en petits morceaux, puis, par petites quantités, le mélange tamisé farine-levure en alternant avec le lait froid et la poudre de noix de coco. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme, glissez cette neige sur la masse des jaunes et mélangez délicatement. Beurrez et farinez un moule à manqué, répartissez la pâte et faites cuire à four chaud th.7 (210°C) une heure environ. Démoulez aussitôt. Badigeonnez le gâteau refroidi avec la confiture d'abricot légèrement chauffée et saupoudrez-le de noix de coco.