

Paupiettes de dinde aux courgettes et poivrons



Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min, escalopes de dinde : 4 belles, poivrons : 2, courgettes : 2 petites, huile de colza : 1 c. à café, bouillon de légumes : 20 cl, gingembre en poudre : 1 pincée, sel

Préchauffez le four th.6 (180°C). Nettoyez les poivrons et coupez-les en deux, enlevez la tige et les pépins. Coupez les moitiés de poivron en fines tranches. Nettoyez les courgettes et coupez-les de la même manière en fines lamelles. Rincez les escalopes sous l'eau froide, séchez-les puis assaisonnez-les de sel des 2 côtés. Déposez ensuite les escalopes à plat, puis ajoutez dessus les lamelles de poivron et de courgette. Roulez ensuite les escalopes et attachez-les à l'aide de fil de cuisine afin qu'elles restent sous forme de petits rouleaux. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y dorer les paupiettes. Versez le bouillon de légumes dessus puis faites cuire au four pendant 20 min. Pendant la cuisson, retournez les paupiettes et arrosez-les avec le jus. Sortez les rouleaux du four et enlevez les fils de cuisine. Assaisonnez la sauce de sel et de poudre de gingembre. Déposez les paupiettes dans le plat de service et arrosez-les avec la sauce avant de servir. Servez avec du riz parfumé.

Crème anglaise

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min
Ingrédients
œufs : 5, sucre en poudre : 80g, lait, vanille : 1 sachet

Portez à ébullition le lait additionné de

vanille. Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une préparation blanche et mousseuse. Versez dessus le lait bouillant, peu à peu et en remuant sans arrêt.

Versez le tout dans une casserole et faites cuire, sur feu doux, sans cesser de remuer avec la spatule en bois et en veillant à bien détacher l'appareil des parois de la casserole. La crème est cuite lorsqu'elle nappe la spatule.

Passez ensuite la crème au chinois au-dessus d'une jatte froide, afin d'en stopper la cuisson.

Attention, le lait doit être incorporé par petites quantités successives, sous peine de faire coaguler les jaunes d'œufs !

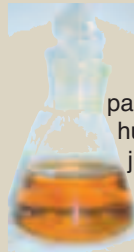


TRUCS ET ASTUCES

Une eau digeste

Evitez de boire l'eau glacée, car elle sera moins digeste et moins désaltérante qu'une eau servie à bonne température, à savoir 8 à 12° C

Nettoyage de l'huile de friture



Si vous ne désirez pas filtrer votre huile mais juste vous débarrasser des résidus d'aliments

qui s'y trouvent, plongez un croûton de pain dans la friture bien chaude pour amalgamer autour de celui-ci les résidus d'aliments restés dans l'huile afin de la nettoyer. Il vous suffit alors de le retirer délicatement avec un écumoire pour enlever tous ces résidus. **Cuisson du beurre** N'utilisez jamais de beurre pour la cuisson à feu vif. Il se dégrade



facilement et forme des toxines très dangereuses pour l'organisme.

Chewing-gum

Pour enlever une gomme à mâcher (chewing-gum), collée dans les cheveux de vos enfants (ou les vôtres), enduire la gomme d'huile et travaillez-la jusqu'à ce qu'elle se décolle des cheveux. Votre enfant sera content de ne pas se faire couper les cheveux.



Que faire contre la soif ?

Il faut boire. Boire 1,5 litre par jour, par température moyenne, est un minimum pour couvrir ses besoins ! Pas en une seule fois, heureusement, mais en plusieurs prises, du réveil au coucher : par exemple un verre le matin, un dans la matinée, deux au déjeuner, deux dans l'après-midi et enfin deux le soir au dîner. Que boire ? De l'eau, en priorité ! Si on n'aime pas l'eau nature, on peut ajouter dans le verre une rondelle d'orange ou de citron, une branche de menthe fraîche, se tourner vers les eaux pétillantes. L'idéal est de réserver les sodas et les boissons sucrées aux fruits pour les grandes occasions.



Muscler ses cuisses endouceur !

Position de départ : debout (face à face si vous êtes à deux), jambes tendues et bras le long du corps.

Travail : avancez votre jambe droite devant vous (d'un bon pas), fléchie, mains sur le haut du genou, jambe gauche tendue. Revenez à la position de départ pour passer à la jambe gauche. Faites 3 séries de 10, voire 15 enchaînements (selon vos capacités) sans s'arrêter mais avec une pause de 10 secondes entre les séries.

Bénéfice : cet exercice agit en douceur sur l'appareil cardio-pulmonaire. Il offre aussi une excellente préparation pour le ski en musclant les cuisses.

Conseil :
la jambe arrière doit être bien tendue et le dos droit.



F
o
r
m
e

Tarte bananes-noix de coco

1 pâte brisée ou feuilletée

Garniture : 1dl de lait, 80 g de noix de coco râpée, 125 g de sucre, 2 œufs, 1 petit verre d'eau de fleurs d'oranger, 60 g de sucre, 4-5 bananes

1. Préchauffez votre four thermostat 6-7 (180°-200°).
2. Étendre la pâte sur un moule à tarte et la piquer à l'aide d'une fourchette.
3. La faire cuire à blanc 15 mn.
4. Battez les œufs, puis rajoutez

la noix de coco et le sucre.

5. Faites bouillir le lait et rajoutez-le peu à peu au mélange.
6. Portez à ébullition pour faire épaissir.
7. Hors du feu, rajoutez 1 verre d'eau de fleurs d'oranger.
8. Versez le mélange sur la pâte et garnissez de rondelles de bananes.
9. Faites cuire 10 mn au four thermostat 6 - 7 (180°-200°).

