

Lasagnes aux crevettes



Photos : DR

9 feuilles de lasagnes sèches, 500 g de crevettes décortiquées, 1 gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1 c.à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de concentré de tomates, 100 g de fromage râpé. Pour la sauce béchamel 0,5 l de lait, 2 c. à s. de farine, 40 g de beurre

Préparer la sauce

- Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajouter les crevettes et le persil. Laisser mijoter quelques minutes.

Préparer les lasagnes

- Faire bouillir de l'eau et faire cuire les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante deux minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser sécher sur un linge propre.

Préparer la sauce béchamel

- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait froid et fouetter vivement. Ajouter le sel et le poivre, laisser cuire 5 minutes tout en fouettant.

Pour monter les lasagnes

- Préchauffer le four.

- Beurrer un plat rectangulaire allant au four.

Tapisser le fond d'une couche de feuilles de lasagnes, puis napper d'une couche de sauce, puis d'une couche de sauce béchamel, puis d'une couche de lasagnes. Répéter l'opération une autre fois en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrer de fromage et mettre au four à 180° C pendant 40 minutes.

- Servir chaud.

Trucs et astuces

POULET - CUISSON

Pour savoir si le poulet est cuit, enfoncez la lame d'un couteau au niveau de l'articulation de la cuisse : le jus doit être incolore.

POULET FRIT CROUSTILLANT

Pour rendre votre poulet frit plus croustillant, remplacer le quart de la farine de la panure par de la fécule de maïs.



- POULET RÔTI

Parfumez le poulet rôti en le badigeonnant avec 2 cuillères à café d'estragon mélangées au jus, 15 minutes avant la fin de cuisson.

- POULET RÔTI DÉLICIEUX ET SANS GRAS

Couvrez d'une hauteur de 2 cm de sel de cuisine le fond d'un plat allant au four. Déposez le poulet dans ce plat. Mettez au four à 180 °C pendant un quart d'heure. Sortez le poulet et enduisez-le d'un mélange d'huile d'olive et de safran en poudre. Remettez le poulet au four pendant une demi-heure, puis répétez la même opération. Vous obtiendrez un succulent poulet bien rôti et dégraissé.

Si vous voulez mincir

Comment ça marche ?

Pour pouvoir bouger, l'organisme utilise comme principales sources d'énergie les glucides et les lipides.

Au début de l'effort physique, l'organisme utilise le glycogène (glucose transformé) stocké dans les muscles et le foie. Ce n'est qu'au bout de 30 minutes qu'il utilise les graisses stockées dans les cellules adipeuses.

Un conseil, si vous voulez mincir, faites un sport d'endurance. Mieux vaut faire un exercice d'intensité moyenne, mais de longue durée, qu'un exercice intense et court.

Vous grillerez vos réserves glucidiques et lipidiques.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau

Vous allez produire de l'énergie et la dissiper à 80 % sous forme de chaleur.

La transpiration intervient pour limiter l'augmentation de la température de votre corps.

La sueur entraîne des pertes en eau et en sels minéraux.

Pour réparer ces pertes, n'oubliez pas de boire avant, pendant et après l'effort, en petites quantités afin de ne pas alourdir votre estomac.

BON A SAVOIR



LES LÉGUMES Les changements liés à la cuisson

* Un changement de la consistance, de la couleur et du goût ;

* une diminution de la teneur en eau avec passage dans le liquide de cuisson ;

- des vitamines hydrosolubles, (avec cependant une destruction partielle des vitamines B1, C et du carotène, plus la cuisson est longue et plus la quantité d'eau est importante) ;

- des substances minérales en plus ou moins grande quantité ;

- des sucres (en particulier le fructose) ;

- une modification de l'amidon sous l'effet de la chaleur, ce qui facilite la digestion.

* Une modification des fibres, provoquant la formation d'un gel qui rend le végétal cuit onctueux et doux ;

* un éclatement de la cellulose qui libère ses substances nutritives ;

* un attendrissement qui permet une meilleure tolérance.

Les végétaux cuits ont donc des caractéristiques différentes :

- leur teneur en eau est plus faible, leur volume également, d'où une consommation plus importante et un apport plus grand de minéraux et de cellulose ;

- la valeur énergétique est à peu près la même, (elle changera selon l'assaisonnement) ;

- 30 à 50 % des vitamines ont disparu ;

- ils sont plus digestes.

**Sur les plans minéral et cellulosique,
un légume cru est égal à un fruit cru et un légume
cuit est égal à un fruit cuit.**



Et perdre
les petits
bourrelets que
vous cachez
sous votre pull, il
vous faut utiliser
comme énergie
ces réserves
adipeuses.

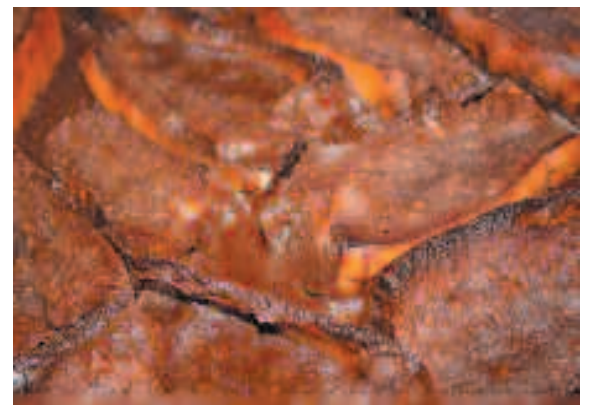
- 300 g de dattes
- 1 l de lait
- 2 bananes
- Cannelle
- Sucre
- Dénoyer les dattes, coupez-les en petits morceaux.
- Peler et couper les bananes en petits morceaux.

- Passer tous les ingrédients au mixeur, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Servir.

Jus de dattes et babanes



Pain perdu au chocolat



Pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 6 mn, 100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre

Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu fouettez la préparation pour bien la mélanger. Puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout.

Trempez-y vos tranches de pain.

Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.