

Gigot rôti aux herbes



Photos : DR

1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre

Pour la farce : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure, le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-le dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.

Comment peler les tomates ?

Incisez en croix le sommet de chaque tomate. Quand l'eau est bouillante, plongez-y deux ou trois tomates. Laissez-les-y quelques secondes. Retirez-les et plongez-les immédiatement dans l'eau froide.



Pour bien nettoyer des poireaux

Il faut les faire tremper dans de l'eau tiède (et pas froide), ainsi les particules de terre vont se détacher bien mieux.

Café trop amer

Une petite pincée de sel dans le café enlève le goût amer du café.

Une sauce béchamel trop liquide

Si une béchamel



est trop liquide, ajoutez de la maïzena préalablement diluée dans de l'eau tiède.

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.



S'ÉTIRER, C'EST BON POUR LA FORME !

Profitez de la moindre occasion pour vous étirer, car c'est une excellente façon de stimuler votre corps. De préférence en plein air, afin d'activer encore plus votre circulation sanguine.

Position de départ : Debout, les jambes légèrement écartées et les pieds parallèles, le buste et les bras étirés vers le haut, la tête droite.

Travail : Inspirez puis expirez en étirant au maximum votre bras droit et votre épaule droite vers le haut, comme si vous vouliez toucher le ciel. Toujours en expirant, revenez à la position initiale. Puis, exercez l'étirement sur le côté gauche.

Résultat : Pratiquez cet étirement quotidiennement en série de 8 mouvements sur votre balcon, votre jardin... En étirant les côtés droit et gauche, vous mobilisez l'ensemble du corps, ce qui chasse les tensions et dynamise l'énergie. En outre, pratiqué dehors, cet exercice oxygène les muscles en profondeur.

Conseil : en maintenant le dos droit, réalisez cet enchaînement avec lenteur afin d'en optimiser les bienfaits.



Beignets aux pommes au miel



Pour 6 personnes, préparation : 30 min, temps de repos : 30 min, temps de cuisson : 25 min.
Pommes : 4, farine : 100 g, lait : 60 cl, crème fraîche : 10 cl, œufs : 2, miel : 2 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, jus de citron : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée, huile pour friture
sauce au miel : œufs : 3, miel : 25 cl, maïzena : 2 c. à café.

Pelez, évidez et tranchez les pommes. Déposez-les dans un bol, arrosez de jus de citron et d'un peu de miel. Réservez. Préparez la pâte à frire : séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec la farine, le sucre vanillé et 25 cl de lait, de façon à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer 30 min. Battez en neige les blancs d'œufs, additionnés d'une pincée de sel, ajoutez délicatement la crème fraîche. Chauffez l'huile à 180°C dans la friteuse. Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4). Incorporez les blancs en neige et la crème à la pâte. Trempez chaque tranche de pomme dans la pâte et faites frire dans l'huile 30 à 45 s. Egouttez sur du papier essuie-tout et réservez. Sauce au miel : dans un bain-marie, chauffez les jaunes d'œufs et le miel. Ajoutez le lait chaud et la maïzena délayée dans un peu de lait. Chauffez jusqu'à ce que la sauce épaississe et laissez refroidir. Nappez les assiettes de sauce au miel, garnissez de beignets et saupoudrez de sucre.

Ces boissons qui rafraîchissent



Deux règles à respecter

Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, café ou infusion glacés, éventuellement l'eau ou

les jus de fruits frais sans sucre ajouté, aux sodas qui sont souvent beaucoup trop caloriques et surtout trop sucrés et qui finalement n'ont pas un pouvoir désaltérant très important. Vous pouvez créer vos propres boissons à l'envi en laissant infuser dans de l'eau

ou du thé quelques feuilles de menthe ou même de basilic, du citron vert ou jaune, en zeste ou en rondelles, quelques glaçons et le tour est joué ! Sachez aussi qu'une tranche de pastèque, une grosse part de melon ou une pêche vous rafraîchira autant qu'un verre de jus de fruits, les vitamines en plus. Ne jamais boire trop froid, c'est mauvais pour la digestion ! Il suffit parfois d'ajouter 2/3 de glaçons à sa boisson pour la rafraîchir suffisamment. En plus, il paraîtrait que les boissons chaudes sont finalement plus désaltérantes par fortes chaleurs que les boissons fraîches... Encore faut-il avoir envie de s'y brûler !

