Crevettes au curry express

300 à 400 g de crevettes congelées, 2 cuil à soupe de crème, 1 cuil à café de curry, 2 cuil à café d'huile d'olive

Décortiquer les crevettes. Les faire revenir très rapidement dans l'huile d'olive en les saupoudrant de curry.
Ajouter la crème et mélanger le tout.
Servir immédiatement avec du riz thaï.

Trucs et astuces

Herbes congelées et herbes salées

Pour conserver la saveur des herbes, on peut, en plus de les sécher, les congeler ou les saler.

La congélation convient particulièrement aux herbes délicates comme le persil, le basilic, le cerfeuil, l'aneth, l'estragon, etc. Vous pouvez congeler les herbes entières (lavées, égouttées et séchées) dans des sacs de congélation que vous placerez dans des boîtes en plastique hermétiques.

Si vous choisissez plutôt de hacher les herbes avant de les congeler, placez-les dans des bacs à glace que vous remplirez d'eau avant de les mettre au congélateur. Une fois congelés, remettez les cubes dans des sacs en plastique bien étiquetés. Vous n'aurez qu'à faire fondre les glaçons dans une passoire lorsque vous aurez besoin des herbes.

Fromage : quelques trucs

Placez une branche de thym dans le tiroir à fromage, celle-ci masquera l'odeur des fromages forts.

Le fromage froid se râpera plus facilement que le fromage laissé à la température ambiante.
Pour faire fondre le fromage, émiettez-le ou coupez-le finement.

Ce sont les fromages à pâte dure qui sont les meilleurs pour gratiner un plat, parce qu'ils supportent mieux les températures élevées.

Ajouter un petit morceau de pain au fromage râpé, pour éviter qu'il ne s'agglutine.

Photos : DR

La beauté physique témoigne d'un état général de santé et de bien-être, que nous appellerons beauté intérieure. Vous pouvez améliorer votre beauté simplement en vous ménageant des moments pour vous détendre et vous dorloter un peu. Peut-être aussi vous faudra-t-il changer de style de vie. Il existe beaucoup de méthodes naturelles pour reconquérir sa beauté intérieure et améliorer ainsi sa beauté extérieure.

- La beauté intérieure transparaît toujours à l'extérieur.
- Boire beaucoup d'eau aide à purifier l'organisme.
- Une promenade dans la nature calme l'esprit et tonifie le corps.
- Une alimentation saine et un exercice régulier.
- Le yoga allie à la fois méditation et contrôle corporel et atténue le stress.
- Les pieds fatigués sont soulagés par des applications régulières d'huiles parfumées.
- Massez régulièrement vos mains avec une huile parfumée.
- Brossez les jambes depuis le dessus du pied jusqu'au genou, puis du genou à la hanche.
- Le brossage doit commencer par la plante des pieds.

QUESTION

On peut remplacer le lait par des carrés de chocolat?

C'EST FAUX

Comparons les valeurs nutritionnelles. Le lait est une source essentielle de calcium. Or, si on veut retrouver la quantité de calcium (300mg) apportée par un bol de lait (250ml), il faut avaler une tablette et demie de chocolat au lait (150g). Tous ces carrés de chocolat apporteront également 7 à 8 fois plus de calories que le bol de lait 1/2 écrémé, sous forme de graisse (12 fois plus) et de sucre (6 fois plus). Le chocolat reste donc un produit sucré, à consommer pour le plaisir et avec modération. Il ne peut en aucun cas se substituer au lait !

Conserver ses fraises

Les fraises n'aiment ni la chaleur ni le froid. Elles aiment la fraîcheur : mettez-les idéalement dans une cave fraîche enveloppées dans un linge.
Sinon, mettez-les au réfrigérateur, dans le bac à légumes mais sortez-les au moins 20 minutes avant de les consommer car le froid «anesthésie» leur goût.
Consommez-les rapidement, les fraises n'attendent pas.
Conseil : équeutez les fraises après les avoir lavées, sans quoi elles se gorgeraient d'eau !

Tarte pommes râpées citrons

Pâte brisée, 3 grosses pommes pas trop acides, 150 g de sucre en poudre, 2 œufs, 80 g de beurre fondu, 2 citrons bien lavés

Eplucher les 3 pommes et les râper dans une jatte. Très vite ensuite, afin qu'elles ne noircissent pas, y râper les zestes des deux citrons et y ajouter le jus des deux citrons. Mélanger vite.
Ajouter dans le mélange pommes citrons les 2 œufs entiers, les 150 g de sucre et le beurre fondu. Mélanger le tout.
Etaler la pâte, et y verser le mélange. Mettre à cuire à thermostat 7 pendant environ 40 mn. Il faut que le dessus de l'appareil commence à dorer. Bien surveiller en fin de cuisson.