

Trucs et astuces

Sauce du couscous

Pour que la sauce du couscous ne soit ni acide ni amère mettez un morceau de sucre entier au début de la cuisson. Celui-ci régulera le goût et vous obtiendrez alors une sauce à point.

Semoule



Photos : DR

Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupe grasse

Pour dégraisser une soupe trop grasse, placez-la pendant quelques heures au réfrigérateur et enlevez la couche de gras qui aura durci et figé sur le dessus.

Viande

Ne salez jamais une viande avant la cuisson, car le sel absorbe les jus de la viande et l'assèche. Le sel a pour effet d'absorber le jus des viandes et de le faire monter à la surface. Salez plutôt durant la cuisson.

Secrets de cuisine

Des viandes blanches fondantes

Bien sûr, lors de la cuisson, il faut arroser très souvent les viandes blanches (poulet, veau) avec leur jus. Mais pour les déguster encore plus moelleuses, il faut stopper net leur cuisson, alors qu'elles sont encore rosées. Enveloppez-les dans deux épaisseurs de film étirable et maintenez-les ainsi au chaud. Il suffit de les remettre au four (papier retiré) pour les sécher et les dorer quelques minutes avant de servir à table. Même astuce pour obtenir une viande rouge «non saignante».

Flore intestinale : des bactéries qui nous aident

On nomme flore intestinale tous les micro-organismes (essentiellement des bactéries) qui habitent dans notre tube digestif. Il y en a des milliers de milliards ! Plus d'un kilo en tout, et plus d'un millier d'espèces différentes.

Souvent, l'idée semble repoussante parce que nous avons l'habitude de considérer les bactéries comme des ennemis à éliminer. Pourtant, la flore intestinale qui s'abrite dans notre corps est très importante, et même nécessaire à notre existence.

A quoi sert la flore intestinale ?

Le premier rôle de la flore intestinale est purement digestif. En effet, certains éléments de nos aliments ne peuvent être digérés sans son intervention - c'est le cas par exemple de certaines fibres. Les bactéries vont alors les consommer et les digérer, produisant au passage des nutriments dont nous avons besoin, comme certaines vitamines. En plus, la flore intestinale modifie le pH de l'intestin qui devient du coup un endroit hostile pour les germes. C'est ce rôle qui explique que les traitements par antibiotiques, faits pour éliminer certaines bactéries et qui déséquilibrent donc la flore intestinale, favorisent la survenue de diarrhées parfois sévères. Comme les «bonnes» bactéries sont éliminées en partie, cela laisse plus de champ aux «mauvaises» qui peuvent donc nous rendre malades.



Comment encourager un bon équilibre de la flore intestinale ?

Deux éléments favorisent la flore intestinale : les prébiotiques et les probiotiques.

Les prébiotiques

Ces molécules qui ne sont pas digérées par nos intestins vont être consommées par la flore bactérienne. Il est donc important d'en consommer suffisamment. Vous en trouverez notamment dans les fruits ou le miel.

Les probiotiques

Ce sont tout simplement des bactéries ou des levures vivantes, dont les espèces sont bénéfiques, et qui vont théoriquement venir s'installer dans l'intestin une fois que nous les aurons avalées. Il est aujourd'hui possible de les trouver de nombreux produits, surtout laitiers. Attention cependant, il est difficile de garantir que ceux-ci survivront au passage par l'estomac... Si votre flore intestinale est déséquilibrée et que vous souffrez souvent de troubles intestinaux, consultez votre médecin.

Petits gâteaux à la crème fraîche



1 bol de crème fraîche
1 bol de farine
1 bol de sucre

Préchauffez le four à th.6 (180°C). Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Disposez des petits tas sur une plaque beurrée.

Faites cuire pendant 10 à 15 minutes. Sortez les gâteaux du four lorsque les bords sont dorés.

Conservez-les dans une boîte en fer.

Terrine de lentilles

200 g de lentilles	fraîche liquide
150 g de poulet fumé	4 tiges de persil plat
1 gros œuf	85 cl de bouillon de
1 oignon rouge	volaille
2 gousses d'ail	1 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de concentré de tomates	1 c. à café de paprika
2 c. à soupe de crème	sel, poivre



Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail et l'oignon hachés en remuant 2 min.

Ajoutez les lentilles et saupoudrez de paprika et le concentré de tomates. Mélangez et versez le bouillon. Portez à ébullition. Aux premiers frémissements, baissez le feu, couvrez et faites mijoter 30 min.

Mettez les lentilles dans un mixeur et réduisez-les en

une purée grossière. Versez-la dans un saladier, ajoutez l'œuf, la crème liquide, le poulet fumé. Salez et poivrez. Mélangez bien.

Préchauffez le four th 6/7 (200°). Huilez un moule à cake. Versez la préparation dans le moule et enfournez. Faites cuire 40 min.

Sortez la terrine du four et laissez refroidir complètement avant de démouler et de servir découpée en tranches.

Beauté

La frange, pourquoi pas ?

Halte à la traditionnelle raie au milieu !

Avant de couper, lisez !

- Si vous avez les cheveux bouclés ou frisés, la frange n'est pas spécialement recommandée mais elle peut tout de même être faite si vous choisissez une frange longue qui va sur le côté.

- La frange rajeunit considérablement le visage, de plus elle donne un air chic !

- Si vous avez tendance à avoir de petits boutons sur le front, la frange est là pour les cacher.

- Les premières rides sont difficiles à assumer ! Pas de panique on met une frange pour les cacher .

Une frange pour chacune :

- **Visage carré** : Frange longue.
- **Visage rond** : Courte et effilée.
- **Visage ovale** : N'importe quelle frange !
- **Visage long** : Latérale et longue.

