Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

La farinette

50 g de farine,
1 c. à café de levure chimique,
1 c. à soupe d'huile, 2 œufs,
50 ml de lait, sel, poivre,
persil haché

Dans un bol mettre la farine et la levure, faites un trou et y verser les œufs, l'huile, le sel et le poivre. Mélangez bien avec la cuillère en bois et ajoutez le lait petit à petit.
Versez la préparation dans une poêle chaude et huilée et laissez cuire à feu doux 5 à 7 min en couvrant la poêle.
Lorsque la farinette est dorée d'un côté, la couvrir avec une deuxième poêle et retournez-la. Laissez cuire à nouveau à feu doux, couvert, 5 à 7 min.
Servez la farinette bien chaude accompagnée d'une salade.

Buvez

Ce n'est pas seulement ce que vous buvez qui compte, mais d'absorber suffisamment de liquides en général. Même une faible réduction peut affecter la performance mentale. Rappelez-vous que lorsque vous avez soif, vous êtes déjà déshydraté(e), donc soyez certain(e) de boire en quantité suffisante.

Photos : DR

Ne nous privons pas complètement de corps gras

Un régime alimentaire totalement dépourvu de graisses n'est pas sain pour vous.

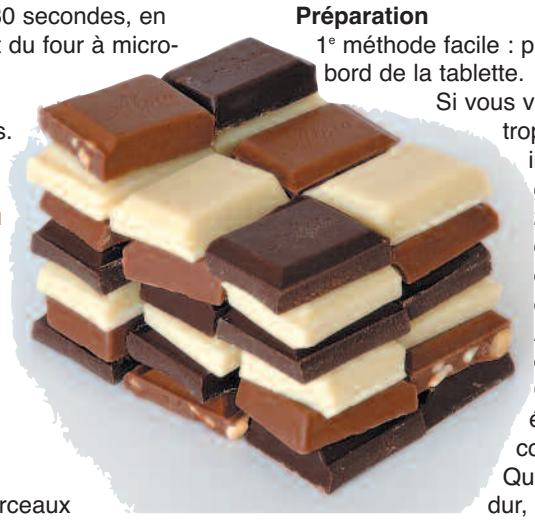
Les graisses alimentaires sont utiles pour véhiculer les vitamines liposolubles, telles que les vitamines A, D, E et K.
De même, un groupe de nutriments appelé acides gras essentiels, que l'on trouve dans les huiles végétales et poissons gras, est-il absolument crucial pour la santé.
Ces acides gras sont essentiels à toutes les membranes cellulaires dans notre corps pour les aider à devenir étanches et sont vitaux pour le fonctionnement du cerveau.

Astuces chocolat

Faire fondre son chocolat au micro-mondes

Ce qu'il vous faut
- Un récipient adapté au four à micro-ondes
- Une spatule en bois ou en plastique

Préparation
Casser la tablette en petits morceaux.
Faire fondre au four à micro-ondes, puissance maximum, par séquences de 30 secondes, en mélangeant entre chaque arrêt du four à micro-ondes.
Mélangez régulièrement le chocolat pour qu'il ne brûle pas.
Ne pas ajouter d'eau, cela durcirait le chocolat.



Faire fondre son chocolat au bain-marie

Ce qu'il vous faut
- Une grande casserole.
- Un récipient, en inox ou pyrex de préférence, plus petit que la casserole.
- Une spatule en bois ou en plastique.

Préparation
Casser la tablette en petits morceaux
Remplir la casserole d'eau à moitié.
Faire chauffer l'eau sans la faire bouillir
Mettre à feu doux pour maintenir l'eau à température.
Placer le récipient avec le chocolat sur l'eau chaude et laisser fondre.
Ne pas mettre d'eau dans le chocolat.
Mélanger régulièrement le chocolat pour qu'il ne brûle pas.

Réaliser un coulis, une ganache, un glaçage

Ce qu'il vous faut
- Une casserole ou récipient pour four à micro-ondes.
- Un récipient pour le chocolat.
- Un fouet.

Préparation
Faire bouillir la crème sur le feu ou au four à micro-ondes.
Pendant ce temps, casser votre chocolat en morceaux.
Verser la crème sur le chocolat.
Attendre 1 à 2 minutes et mélangez au fouet.
Après obtention d'un mélange homogène, vous pouvez ajouter les différents éléments supplémentaires de votre recette (beurre, épices, etc).

Obtenir des copeaux de chocolat

Ce qu'il vous faut
- Un économe
- Un récipient pour le chocolat
- Une spatule en bois ou en plastique
- Une spatule en inox pour étaler le chocolat.
- Une table en inox ou une plaque en aluminium.

Préparation
1e méthode facile : prendre un économe et gratter le bord de la tablette.
Si vous voulez des copeaux fins, ne pas trop appuyer sur l'économe et inversement si vous voulez des gros copeaux.
2e méthode : copeaux pour décoration. Faire fondre du chocolat et l'étaler sur la table ou la plaque.
Avec la spatule inox, travailler le chocolat pour le faire refroidir.
Quand il commence à épaissir, étalez le finement et laissez commencer à durcir.
Quand le chocolat est quasiment dur, prenez la spatule inox et raclez des parties de chocolat, comme si vous vouliez décoller la couche de chocolat.
Le chocolat doit former des pétales ou des spirales en se décollant.

Décorer une assiette

Ce qu'il me faut
- Une feuille de papier cuisson

Préparation
Pour faire un cornet : découper un rectangle dans une feuille de papier cuisson, dont la longueur est égale à 2 fois la largeur.
Couper sur la diagonale pour obtenir 2 triangles rectangles.
Par un mouvement de rotation, passer la grande pointe au-dessus de l'angle droit.
Resserrer en tirant sur les deux pointes de façon à ce le serrage forme un cône dont le sommet est fermé.
Replier ensuite les 2 pointes de papier à l'intérieur du cône.
Remplir le cornet et découper la pointe en fonction de la taille de trait souhaitée et laissez libre cours à votre imagination !

Macarons

250 g de poudre d'amandes,
200 g de sucre en poudre,
1 jaune d'œuf,
2 blancs d'œufs,
1 c. à soupe de miel,
1 c. à soupe de gelée d'abricot ou de pomme,
1 c. à café de vanille en poudre,
1 c. à café d'extrait d'amande amère

Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, le miel, la vanille et le jaune d'œuf. Incorporez ensuite les blancs d'œufs (au préalable fouettés en neige) puis la gelée d'abricot et l'extrait d'amande amère. Malaxez jusqu'à obtention d'une pâte ayant la consistance de la pâte d'amandes. Filmez-la et placez au frais pendant 8 heures.
Préchauffez le four th 5/6 (170°). Beurrez une plaque à pâtisserie.
Faites un boudin de pâte de 4 centimètres de diamètre puis découpez-le en petits palets de 2 centimètres d'épaisseur.
Posez-les sur la plaque.
Enfournez et faites cuire 20 min.
Sortez les macarons du four et laissez-les refroidir sur une grille. Servez avec du thé.