

Ultra fondant au chocolat



200 g chocolat noir (min 50% cacao), 125 g de sucre glace (version allégée juste 100 g), 125 g de beurre, 25 g de farine, 25 g de maïzena, 3 œufs, 3 c. à s. de café fort liquide, ou c. à s. de lait, 4 à 5 c. à c. de Nutella (facultatif, mais ça ne le rend que meilleur), 1 c. à c. bien bombée de levure chimique, quelques gouttes de vanille, sucre glace pour décorer

Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite. Dans une casserole, vous cassez le chocolat en morceaux auxquels vous ajoutez 3 cuillères à soupe de café fort (liquide) ou de lait, et vous mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie (c'est-à-dire dans une casserole plus grande remplie d'eau). Pendant ce temps, dans un saladier, vous travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre glace, et vous continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux ; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez alors les œufs un à un en alternant avec la farine et maïzena, il faut remuer et travailler bien la pâte entre chaque œuf et chaque apport de farine, jusqu'à incorporation complète de ces éléments dans la pâte. Pour rendre la pâte plus homogène, vous pouvez également donner un petit coup de batteur électrique. Ensuite, vous incorporez à ce mélange le chocolat fondu en remuant bien avec une cuillère. Vous beurrez alors votre moule (et le meilleur c'est d'utiliser un moule en silicone), vous y versez la moitié de la pâte et vous mettez les 4 à 5 c. à c. de Nutella, et versez dessus le reste de pâte, le faire cuire au four, préchauffé à 150°C, pendant 25 à 30 minutes (à ne pas dépasser la durée de cuisson). Pour vérifier la qualité de la cuisson, il vous suffit d'enfoncer une lame de couteau au centre du gâteau : il faut alors que de petits morceaux de fondant à peine cuits demeurent accrochés à la lame. Si c'est le cas, vous pouvez le retirer. Le laisser tiédir et placer le sucre glace sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci a totalement refroidi. Pour finir, le mettre au réfrigérateur. Ce gâteau se sert froid après l'avoir retiré du frigo au moins un quart d'heure avant dégustation, sinon tiède, seul ou accompagné de crème anglaise ou de glace vanille.

Trucs et astuces

Citron plus juteux



Pour qu'un citron soit plus juteux, le passer dans l'eau chaude avant de le presser. Cette règle s'applique aussi pour les oranges. Pour avoir des citrons toujours juteux, il faut les conserver dans un saladier, recouverts d'eau fraîche qui sera changée régulièrement.

Chou-fleur cuit



Afin qu'un chou-fleur cuit conserve sa couleur blanche, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson.

Conserver les légumes
Conserver les légumes comme le céleri dans des sacs en plastique perforés. Ils conserveront leur fraîcheur pendant plusieurs jours.

Connaître le soleil et sa loi

Tirer le meilleur parti du bronzage nécessite une bonne compréhension de l'ensoleillement et des différents types de protection.

Ce sont les ultraviolets (UV de types A et B) qui bronzent la peau. Les UVA pénètrent plus profondément et peuvent produire des altérations plus importantes que les UVB. Mais ils permettent aussi la synthèse de la vitamine D, combattent le rachitisme et l'ostéoporose, et améliorent le psoriasis ainsi que certaines formes de dépression. Connaître le soleil passe d'abord par une bonne compréhension des mécanismes de l'ensoleillement. Au sol, il varie en fonction de plusieurs facteurs :

- la latitude : les rayons solaires sont plus verticaux et plus nocifs à l'équateur,
- l'heure : la quantité d'UV est maximale à midi,
- la saison : le rayonnement est plus intense au début de l'été dans l'hémisphère nord,
- l'altitude : les rayons solaires augmentent de 4 % par paliers de 300 mètres,
- l'état du ciel : la diffusion dépend de la quantité et du type de nuages,
- la nature du sol : l'eau, 20%, le sable, 17%. Mais l'herbe en réfléchit seulement 3%.

Carré d'agneau en croûte d'herbes



1 carré d'agneau (8 côtes premières) à température ambiante, 2 biscottes, 50 g de pignons (facultatif), 1 tête d'ail, 2 c. à s. d'herbes ciselées (romarin, sauge, thym...), 25 g de beurre mou, huile d'olive, 1 œuf, farine

A l'aide d'un petit robot, réduire en poudre biscottes, pignons, herbes et 2 gousses d'ail hachées. Travailler avec le beurre mou pour obtenir une pâte. Saupoudrer le côté charnu du carré de farine. Badigeonner d'un peu d'œuf battu et appliquer enfin la farce en appuyant un peu pour qu'elle adhère à la viande. Déposer le carré en croûte avec le restes des gousses d'ail dans un plat à four, verser un filet d'huile d'olive et enfourner 30-40 minutes à 210°. Laisser reposer 15 minutes recouvert à la sortie du four, couper les côtes et servir avec les sucs déglacés, les gousses d'ail en chemise et une poêlée de légumes verts.

Les fruits



La pêche

La pêche constitue un dessert ou un «en cas» léger, tout à fait compatible avec l'alimentation minceur (40 calories pour 100 g). Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C et provitamine A.

Le raisin

Bien sucré, gorgé au soleil, le raisin est le fruit du tonus et de l'énergie, il fournit 72 calories aux 100 g. Riche en jus désaltérant, il apporte des quantités intéressantes de minéraux (le potassium) et de vitamines de groupe B. A noter la présence de substances : pigments anthocyaniques et polyphénols qui renforcent la résistance des capillaires sanguins, et avec la vitamine C ont une action protectrice sur le système cardio-vasculaires.

La poire

Son eau de constitution renferme un large éventail de vitamines et minéraux et est disponible de nombreux mois de l'année. Modérément énergétique (50 calories pour 100 g).

Le melon

Désaltérant, le melon se caractérise par une grande richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de vitamine C et une valeur énergétique modérée (48 calories aux 100 g). Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives. On évitera de le consommer glacé, ou accompagné de grandes quantités de boisson, pour une meilleure tolérance intestinale.

La pastèque

La pastèque s'avère particulièrement rafraîchissante et désaltérante : elle renferme 92% d'eau, et assure ainsi un apport hydrique précieux quand il fait chaud. De plus elle est accompagnée de vitamines diversifiées (vitamines C, B et de provitamine A).

Conclusion

Les fruits sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux. Ils ont également un rôle protecteur vis-à-vis du cancer, des maladies cardio-vasculaires et de l'obésité. Profitez donc de la diversité des fruits d'été pour en consommer, de plus ils sont pauvres en calories.