

Escalopes de veau sauce aux câpres et au citron



4 escalopes de veau, 200 g de riz,
2 c. à s. de câpres, 1 citron, 40 g de beurre,
brins de persil, sel, poivre

Faites cuire le riz dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau salée pendant environ 10 min. Pelez à vif le citron, dégazez chaque quartier et coupez-les en dés. Dans une poêle, mettez 20 g de beurre, saisissez les escalopes des 2 côtés puis laissez cuire sur feu doux pendant 10 minutes. Egouttez le riz et réservez-le au chaud. Dans une casserole, faites revenir les câpres et le citron dans le reste de beurre. Salez et poivrez. Dans 4 assiettes de service, disposez les escalopes et le riz, arrosez d'une cuillère à soupe de sauce aux câpres. Décorez de persil ciselé. Servez aussitôt.

Astuces

Éviter le lait chaud/froid

Quand vous devez incorporer du lait dans une préparation chaude, faites-le tiédir pour éviter les «conflits» de température.

Garder les légumes bien verts

Pour garder la couleur verte aux légumes verts, ne les couvrez pas pendant la cuisson.

Dorer une pâte feuilletée

Pour faire dorer votre pâte à la cuisson, badigeonnez-la d'un jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau, mais uniquement sur le dessus, pas sur les bords verticaux, cela l'empêcherait de gonfler.



Râper du gingembre

Pour râper du gingembre frais, prenez la totalité du morceau, mais épluchez uniquement la quantité dont vous avez besoin et râpez celle-ci en vous servant du reste du morceau comme «manche». Vous éviterez de vous râper aussi les doigts !



Jeunes filles au régime, attention aux troubles des règles !

Les anomalies du cycle menstruel sont de plus en plus fréquentes chez les jeunes filles. Principaux accusés : les régimes amaigrissants avec, comme conséquences, des troubles éventuels de la fertilité.



Photos : DR

Suffisamment de réserves de graisse !

On savait déjà que les règles ne peuvent survenir chez une adolescente que lorsque sa «masse grasse» est suffisante (c'est pourquoi les jeunes sportives, qui s'entraînent beaucoup, ont plus de muscles et moins de graisse que les autres adolescentes, et, donc, une puberté plus tardive). Mais pour que les cycles menstruels se poursuivent normalement, il faut que ces réserves de graisse de l'organisme se maintiennent à un niveau correct. Si les jeunes filles s'imposent des restrictions alimentaires excessives et perdent trop de poids, leurs règles deviennent irrégulières, puis finissent par s'arrêter. Trois jours de régime strict suffisent déjà à désorganiser le cycle menstruel !

Attention à la suppression des lipides !

Mais des troubles de l'ovulation peuvent également s'observer lors d'une diminution trop marquée des lipides alimentaires. Ainsi, même si elle conserve un poids normal, une femme qui réduit excessivement sa consommation de lipides alimentaires (corps gras et graisses de constitution des aliments) peut voir ses règles s'arrêter.

Vous vous réveillez souvent la nuit



Si en plus vous avez souvent des crampes et des difficultés à vous endormir, vous manquez peut-être de magnésium.

Pour y remédier

- Veillez à avoir une alimentation structurée et variée pour éviter les carences.
- Pensez au pain et céréales complètes (pâtes, riz) plus riches en magnésium
- Consommez des fruits frais et secs (abricots, figues, noix ...). Toutefois, si vous surveillez votre ligne, n'abusez pas de ces derniers.

Et pensez aux légumes secs : lentilles, haricots...

Pour ne pas alourdir le repas, évitez la mayonnaise

- Buvez de l'eau pas trop fraîche.
- Si vous surveillez votre ligne, vérifiez que votre régime n'est pas trop restrictif. Pour profiter au maximum des bienfaits de ces aliments riches en magnésium, consommez aussi, du foie de veau, de la levure de bière, des germes de blé, du poulet, du poisson... Ces aliments sont riches en vitamines B6 qui facilite l'absorption du magnésium et participe à la synthèse d'une hormone (sérotonine) qui permet de s'endormir.

Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme.

En effet, peu calorique (15 Kcal soit 63 kj pour 100 g), la tomate est riche en vitamine C (18 mg pour 100 g), en provitamine A (carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore). Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des repas. Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

Bien les conserver

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

Comment les éplucher ?

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

Les bienfaits de la tomate

