

Far breton aux pruneaux

75 cl de lait, 4 œufs, 15 à 20 gros pruneaux dénoyautés, 50 à 60 g de sucre, 4 c. à s. bombées de farine, 20 g de beurre (plus 10 g pour le moule), 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, vanille, 1 plat à gratin



1 - Préchauffez le four à 210°C (th 7). Versez le lait dans une casserole à fond épais. mettez un sachet de vanille. Portez le lait au frémissement et ôtez aussitôt la casserole du feu. Laissez refroidir à température ambiante.
2 - Beurrez un plat allant au four. Déposez-y les pruneaux dénoyautés. Mélangez la farine et le sucre dans un grand bol. Cassez les œufs et ajoutez-les au lait. Fouettez le tout puis incorporez ce mélange dans le bol farine/sucre.
3 - Faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez-le au mélange ainsi que l'eau de fleur d'oranger. Versez la pâte dans le plat et mettez au four pendant 30 minutes environ.
4 - Le far va peu à peu prendre une belle couleur dorée.
Pour finir, servez tiède ou bien froid. Si vous voulez donner encore plus de moelleux et de saveur aux pruneaux, mettez-les à tremper 20 minutes dans un peu d'eau de fleur d'oranger.

Quelles plantes pour une meilleure digestion ?

Après un repas un peu trop copieux, riche en graisses, café, voire tabac, il n'est pas rare de ressentir une certaine pesanteur d'estomac... Cette sensation de mal digérer ou de digérer lentement, que l'on appelle dyspepsie, se traduit par des éructations, une distension abdominale, voire des nausées.

La solution classique

Elle consiste à prendre des anti-spasmodiques qui réduisent les contractions des muscles digestifs et des anti-acides qui freinent la surproduction d'acide de l'estomac et soulagent les brûlures. Quant aux maux de tête parfois intenses associés à des digestions difficiles, ils peuvent être rapidement contrés par des antalgiques, en évitant alcool et tabac qui contribuent à entretenir les céphalées et les nausées. En parallèle de ces solutions médicamenteuses, il existe des solutions plus naturelles.

Au rayon des plantes

De nombreuses plantes contiennent des huiles essentielles eupéptiques qui viennent à bout des digestions difficiles. C'est le cas notamment du carvi, de l'aneth ou du fenouil qui, par ailleurs, combattent l'aérophagie et les ballonnements abdominaux. D'autres espèces végétales comme le boldo stimulent les fonctions digestives après un

repas trop copieux. Par ailleurs, l'ananas, riche en broméline, a également une action digestive de même que la papaye ou encore le gingembre, un tonique aromatique largement utilisé contre la dyspepsie. Enfin, des plantes comme

l'artichaut, le romarin ou le radis noir stimulent les fonctions hépatiques et facilitent également la digestion.

Vous devez également ménager votre estomac, saturé et devenu paresseux, le lendemain de vos agapes. Mangez léger en optant de préférence pour du poisson et des

légumes cuits, évitez les aliments qui stimulent l'acidité gastrique (graisses), buvez beaucoup d'eau (les eaux minérales

riches en bicarbonates, légèrement pétillantes et salées, atténuent les aigreurs digestives), des infusions, des potages et des bouillons.



Soufflé au fromage et aux œufs



Photos : DR

1/2 litre de lait, 2 c. de farine, une noisette de beurre, une pincée de sel, 2 œufs entiers, 125 g de gruyère râpé

Faire un béchamel un peu épais en incorporant du lait, de la farine, une noisette de beurre et une pincée de sel. Lorsque la béchamel est presque cuite, ajouter 2 jaunes d'œufs et le gruyère râpé. Laisser refroidir.

Battre en neige 2 blancs d'œufs. Mélanger le tout et enfourner environ 20 minutes.

Servir immédiatement avant que le soufflé ne retombe.

Note : Ne jamais ouvrir le four en cours de cuisson, le soufflé tombera à coup sûr.

Comment bien cuire ses pâtes

Trois exigences pour concocter de bonnes pâtes : elles ne doivent pas être collantes, elles doivent être bien égouttées et elles doivent être «al dente», c'est-à-dire légèrement fermes sous la dent. Voici comment procéder. Faites bouillir de l'eau salée (une cuil. à café de sel par litre) et jetez-y les pâtes.



Remuez-les à la fourchette avant la reprise de l'ébullition, pour éviter qu'elles ne se déposent au fond du récipient. Veillez à ce que l'ébullition se poursuive jusqu'à la fin de la cuisson. Une astuce «anticolles» : quelques gouttes de vinaigre blanc jetées avant la cuisson des pâtes facilitent leur séparation. Surveillez le temps de cuisson. Ce dernier varie en fonction de la forme des pâtes : les vermicelles cuisent plus vite que les macaronis. Egouttez les pâtes dès qu'elles sont cuites en les versant dans une passoire : secouez les pâtes trouées car elles contiennent de l'eau. Assaisonnez les pâtes dès qu'elles sont égouttées dans leur casserole de cuisson et servez-les très chaudes.

Question

Il faut faire au moins 4 repas par jour quand on suit un régime amaigrissant ?

Faux. Ce n'est pas obligatoire. En effet, contrairement à ce que l'on a cru longtemps, il ne semble pas que la perte de poids soit plus rapide quand l'alimentation est répartie en de nombreux repas (4 ou 5 repas par jour, voire plus). Mais si l'on ne fait que 1 repas ou 2 dans la journée, on maigrit moins efficacement. Conclusion : au moins 3 repas, c'est cela le plus important.



Mille-feuille de pommes de terre

1,5 kg de pommes de terre, fromage en tranches, 3 tranches d'escalope de poulet, 2 œufs, 10 cl de crème liquide, 10 cl de lait, sel et poivre



1 - Epluchez les pommes de terre et passez-les sous l'eau puis coupez-les en lamelles pas trop fines, mettez-les à précuire dans l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes pour qu'elles soient déjà bien molles. Egouttez-les et réservez.

2 - Dans un moule à charlotte beurré, déposez une couche de pommes de terre au fond (mettez les plus belles tranches de façon harmonieuse si vous voulez quelque chose de beau au démoulage), pour chaque étage de pommes de terre, mettez-en suffisamment pour avoir de beaux étages (environ 2 cm), puis déposez quelques tranches de fromage puis une tranche d'escalope et ainsi de suite jusqu'à

épuisement des ingrédients en faisant attention de finir par une couche de pommes de terre. Poivrez un peu entre chaque couche de pommes de terre.

3 - Dans un bol, mélangez les œufs battus avec le lait et la crème liquide, salez et poivrez et versez le mélange dans le moule puis mettez à cuire à 180°C, thermostat 6 pendant environ 20 minutes. Pour finir, attendez un peu que cela refroidisse avant de démouler pour éviter que le tout ne s'affaisse.