

Aubergines farcies



Préparation 15 min, cuisson 1 h

3 aubergines de taille moyenne, 1 c. à s. de sel, 1/2 bol d'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 3 oignons moyens émincés, 4 tomates coupées en petits morceaux, sel, poivre noir au moulin, 2 c. à s. de persil haché, 2 c. à s. de jus de citron, 1/2 c. à c. de sucre, 1/2 verre d'eau

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Faire une profonde incision sur chaque moitié, côté peau, en préservant 1,5 cm aux extrémités. Saupoudrez de sel, mettre les aubergines pendant 30 min dans un saladier rempli d'eau glacée. Egoutter et essuyer avec du papier absorbant. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, et y faire revenir l'oignon et l'ail environ 5 min. Dans un récipient, mélanger les oignons et l'ail avec les tomates et le persil, poivrer. Préchauffer le four à 160°C. Dans la poêle huilée, faire dorer légèrement les aubergines. Les disposer dans un plat à four. A la cuillère, remplir les fentes de farce. Mélanger l'eau, le sucre et le jus de citron, puis les aubergines. Couvrir le plat et cuire au four 45-50 minutes en arrosant souvent les légumes de leur jus.

Le poivre noir

La meilleure façon de consommer du poivre est de le moulin ou de le concasser soi-même avant utilisation. En effet, le poivre — comme les autres épices — s'évente dès lors qu'il est en poudre et perd alors ses qualités gustatives. Il est donc préférable de l'acheter en grains et de se munir d'un moulin à poivre ou un petit mortier. Noter que les grains s'écrasent aussi très bien sous le plat d'un couteau. Attention, la cuisson n'est pas recommandée pour le poivre qui y perd ses arômes et peut devenir



amer lorsque la chaleur est vive. Il vaut mieux en saupoudrer le plat au dernier moment afin de profiter au mieux de sa complexité aromatique. Le poivre blanc possède un goût fin, assez frais, qui se marie avec les poissons, les sauces blanches et les mets fins dont il souligne les arômes sans les masquer. Le poivre noir est le poivre le plus utilisé. Il possède un piquant moyen et une grande richesse aromatique. Chaud en bouche, il développe parfois une note de fraîcheur très agréable.

Attention au cheveu sur la langue !



Un mauvais positionnement de la langue, ou une langue trop longue est à l'origine du fameux cheveu sur la langue, que trop de parents trouvent mignon. Le médecin doit conseiller de voir un orthophoniste.

Dans certains cas, c'est dès 3 ans et demi qu'une rééducation doit commencer pour éviter des malpositions dentaires importantes. Elle consiste à apprendre à prononcer certains sons en plaçant la langue sur l'arcade dentaire et non sur le palais. Le plus souvent, néanmoins, la rééducation est préconisée vers 6/7 ans, si les choses ne se sont pas arrangées d'elles-mêmes

Trucs et astuces

Pomme de terre



Pour éviter que les pommes de terre éclatent lors d'une cuisson à l'eau, il vous suffit d'ajouter du sel à l'eau de cuisson (sans oublier bien évidemment de surveiller le temps de cuisson !).

Saler l'eau de cuisson des pâtes

Le sel ralentit la montée en température de l'eau. Par conséquent, lorsque vous faites cuire vos pâtes, il convient d'ajouter le sel (de préférence du gros sel) uniquement lorsque l'eau commence à bouillir.

Fonds d'artichauts



Pour éviter que les fonds d'artichauts ne noircissent, il vous suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

Chou-fleur

Pour que le chou-fleur garde sa couleur blanche et ne devienne pas grisâtre une fois cuit, il vous suffit de le mettre la tête en bas pendant la cuisson !

Sel

Pour éviter que le sel ne prenne l'humidité dans votre salière, il vous suffit d'y ajouter quelques grains de riz qui absorberont l'humidité ambiante.



Faire mûrir des avocats

Les avocats que l'on achète manquent souvent de maturité et sont durs... pour les faire mûrir plus vite et qu'ils soient consommables, il suffit de les envelopper individuellement dans une feuille de papier journal.

Nutrition

Découvrez les bienfaits des oméga-3

Les oméga-3 sont dits essentiels parce qu'ils forment la trame des neurones du cerveau et que l'organisme humain ne peut pas les fabriquer. Depuis 20 ans, les scientifiques découvrent encore chaque jour l'importance capitale de ces acides gras pour la santé.

Quels bienfaits ?

Les oméga-3 rétablissent l'équilibre émotionnel

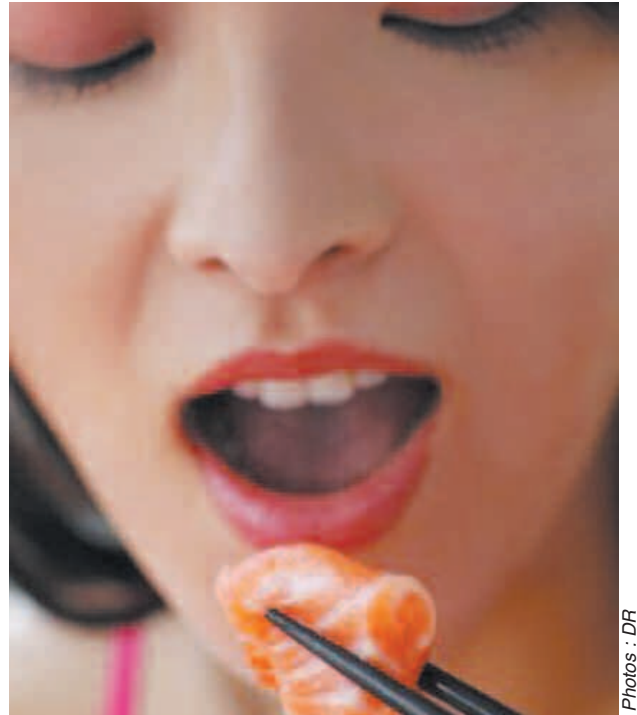
Le lien entre la dépression et un taux trop faible d'oméga-3 a été prouvé par de nombreuses études scientifiques. L'EPA, la composante des oméga-3 agissant sur l'humeur, favorise le mieux-être émotionnel, l'optimisme, la sérénité dans les conflits et aide à pouvoir profiter pleinement des plaisirs de la vie ainsi qu'à traverser les difficultés quotidiennes.

Les oméga-3 préviennent les maladies cardiovasculaires

Les oméga-3 sont un véritable allié pour le cœur : le DHA, autre composant des oméga-3, agit sur la variabilité cardiaque en luttant contre l'arythmie.

Les oméga-3 aident les enfants à mieux se concentrer

Plusieurs études ont montré que les acides gras oméga-3 permettent d'améliorer le comportement, l'équilibre et



Photos : DR

les fonctions cognitives des enfants. L'enfant y gagne de la facilité à interagir avec les autres, à se plier aux règlements, à apprendre et se concentrer.

Les oméga-3, anti-inflammatoires

L'inflammation dépend du rapport oméga-3/oméga-6 dans le corps. Les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire en empêchant la production de médiateurs.

Où les trouver ?

Les oméga-3 sont soit d'origine végétale, soit

d'origine animale. On retrouve principalement ceux du premier type dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin. Les oméga-3 d'origine animale se trouvent dans les poissons gras (saumon, anchois, sardines, hareng, maquereau, truite, espadon et thon). Il y a très peu d'oméga-3 dans la viande, sauf si l'animal a été nourri aux graines de lin. Outre ces sources, il existe bien sûr des compléments alimentaires à base d'oméga-3 vendus en pharmacie.

Fondue pâtissière

Pour la crème pâtissière : **1 l de lait, 100 g de farine, 150 g de sucre, 6 jaunes d'œufs, 1 sachet de vanille, 1 citron**
Ingrédients à tremper : **1 kg de mélange de fruits de la saison (pommes, bananes, fraises, oranges...)**



Préparez la crème pâtissière :

Dans une terrine, travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la farine, mélangez soigneusement. Faites bouillir le lait avec la vanille. Retirez la vanille et versez le lait bouillant tout doucement sur les œufs en tournant à la spatule. Reversez dans la casserole et cuisez à feu doux en fouettant. Dès les premiers bouillons de la crème, allumez un réchaud à feu doux. Posez le poêlon de crème pâtissière sur le réchaud. Allongez un peu la crème avec du lait chaud au fur et à mesure qu'elle réduit. Coupez tous les fruits en dés. Présentez-les sur un plateau, arroser de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Piquer ces fruits avec des piques ou des fourchettes. Présentez la crème dans un ravier.