Croquettes de fraises

24 grosses fraises, 200 g de noisettes décortiquées, 2 blancs d'œufs, 3 cuil. à soupe de sucre glace, un bain de friture Pour le coulis : 500 g de fraises, 150 g de sucre, 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Préparez le coulis, rincez et équeutez 500 g de fraises. Placez-les dans une casserole avec 150 g de sucre et faites cuire 5 min sur feux doux. Mixez et passez au chinois. Laissez refroidir, ajoutez l'eau de fleur d'oranger et réservez au frais. Préchauffez ensuite le bain de friture à 175°C. Pendant ce temps, hachez grossièrement les noisettes et réservez-les dans une assiette creuse. Versez 2 cuillères à soupe de sucre glace dans une deuxième assiette et, dans une troisième, battez les blancs d'œufs à la fourchette pour faire mousser. Rincez et équeutez les grosses fraises. Roulez-les dans le sucre glace. Passez-les ensuite dans le blanc d'œufs et enfin dans les noisettes hachées. Plongez-les 30 secondes dans le bain de friture. Retirez-les et égouttez-les sur du papier absorbant. Répartissez-les sur les assiettes individuelles, saupoudrez de sucre glace. Versez le coulis à côté. Servez rapidement.

Le citron : excellent pour digérer

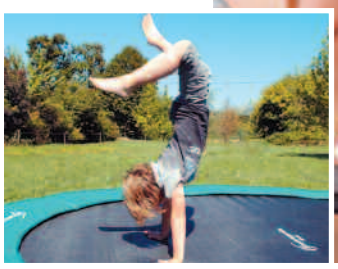
Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Consommer le matin le citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce que l'on va consommer pendant la journée. Quant à l'acide

citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.

Beauté

Les nombreux avantages d'être sportif

- Affiner votre silhouette et développer votre masse musculaire.
- Retrouver un équilibre et une bonne hygiène de vie.
- Se sentir bien dans sa peau.
- Utiliser pleinement le potentiel physique que la nature nous a offert.
- Retrouver des réveils matin plus faciles, un sommeil profond, un transit intestinal sans problème.
- Avoir une pêche d'enfer, une meilleure estime de soi et une meilleure image de son corps.



Photos : DR

Millefeuilles au caviar d'aubergines

3 aubergines, 3 tomates, 3 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de basilic ciselé, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 citron, 1 pâte feuilletée

Préchauffez votre four thermostat 7. Retirez le dessus des aubergines. Placez au four sur du papier aluminium. Cuisez-les 30 à 45 mn jusqu'à ce qu'elles soient molles. Laissez-les refroidir. Retirez la chair et mixez-la. Ajoutez l'ail épluché et écrasé. Ajoutez le basilic, et petit à petit l'huile et le jus d'un citron. Salez, poivrez.

Préparation des feuilletés

Etalez votre pâte feuilletée et découpez des petits cercles avec le dessus d'un verre. Faites cuire ces cercles au four (environ 20 mn thermostat 7). Laissez refroidir et dédoublez le feuilletage. Mettez entre chaque feuille une couche de caviar d'aubergines. Faites 4 couches. Servez froid. Note : la même recette peut être réalisée avec de la pâte à choux.

Les biensfaits de l'ail et de l'oignon

L'oignon et l'ail permettent à eux deux la diminution du cholestérol sanguin et sont riches en sélénium (un antioxydant). De ce fait, l'ail et l'oignon sont deux aromates dont la consommation permet de diminuer les risques cardio-vasculaires.
L'ail permet également de fluidifier le sang (ce qui limite l'apparition de caillots), il diminue l'hypertension, il a un effet diurétique associé à un effet antibiotique (désinfection de l'urine et de poumons) et permet de diminuer les risques d'apparition de cancers.

Ces informations qui font de l'ail et de l'oignon les aliments santé par excellence doivent favoriser leur consommation.

Pourquoi nos dents perdent-elles leur blancheur ?

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail). Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

LES CAUSES EXTERNES

- Consommation de café, coca-cola, tabac, thé, aliments fortement pigmentés.
- Mauvaise hygiène.
- Action du tartre et du vieillissement. Les dépôts superficiels (plaque dentaire et tartre) peuvent influencer négativement sur la perception de la couleur. Ces dépôts peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

LES CAUSES INTERNES

- Hérédité (la dentine est plus ou moins brune)
- Une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect «tacheté».
- Traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents.
- Traumatismes dentaires (dévitalisations…).

Légumes grillés au citron et à la coriandre

10 g de coriandre en grains, 1 cuil. à soupe de moutarde, 1 aubergine, 3 petites courgettes, 2 tomates, 1 poivron, 2 poireaux, 1 citron, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Lavez tous les légumes. Coupez les tomates en rondelles pas trop fines. Tranchez les courgettes, les poireaux et l'aubergine dans le sens de la longueur. Epépinez le poivron avant de le couper en tranches. Faites griller les légumes et dressez-les dans les assiettes. Mélangez l'huile d'olive avec le jus du citron, la coriandre et la moutarde. Salez et poivrez. Nappez les légumes avec cette sauce. Pour décorez, parsemez avec de la coriandre fraîche.