

Purée d'oignon aux côtelettes



8 côtes secondes d'agneau, 6 oignons, 60 g de beurre, 3 c. à soupe de crème fraîche, 1 c. à café de farine, sel et poivre du moulin

Eplucher et émincer les oignons.

Les faire fondre dans une casserole avec le beurre 30 min environ à feu moyen. Eviter de les faire colorer, les oignons doivent rester blonds. Remuer régulièrement.

Réduire les oignons en purée à l'aide d'un mixer plongeant ou d'un presse-purée : la purée doit être assez épaisse et blanche.

Ajouter la farine et la crème fraîche, saler et poivrer. Conserver la purée d'oignon au chaud.

Faire griller les côtes d'agneau 2 à 4 min sur chaque face.

Servir les côtelettes accompagnées de la purée d'oignons.

Sauce aux poivrons

3 poivrons, huile d'olive, sel, poivre

Dans une poêle profonde (style wok) ou une sauteuse, faire fondre à feu doux et à couvert trois poivrons (lavés, éépépinés et coupés en lanières) pendant 20 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.



Lorsqu'il ne reste plus de jus et avant que les poivrons ne dorent, les passer au mixeur, saler, poivrer. Servir en sauce en accompagnement d'une viande.

Pour illuminer son teint

Un gommage une à deux fois par semaine

Le moment idéal :

Parce que votre peau profite de la nuit pour se régénérer, c'est le matin qu'elle sera le mieux disposée à recevoir ce type de soin.

Les bons gestes :

Sur votre visage parfaitement nettoyé, appliquez une fine couche de gommage, laissez agir quelques minutes (selon indication), puis gomez délicatement en effectuant de petits mouvements circulaires, mais surtout sans frotter ! Attention à ne pas oublier de maintenir la peau avec l'autre main, pour éviter de la déplacer. Enfin, rincez abondamment à l'eau claire.



Photos : DR

NUTRITION

Rouge tomate et lycopène...

Le principal pigment de la tomate est le lycopène, un puissant antioxydant, candidat sérieux contre le cancer, l'infarctus ou la cataracte. Il est aussi un des piliers de la cosméto-nutrition. A l'inverse d'autres caroténoïdes, on ne trouve du lycopène que dans un petit nombre de végétaux, principalement les fruits et les légumes de couleur rouge. La tomate et ses produits dérivés (jus, ketchup, sauce tomate, soupe) sont les sources de lycopène par excellence. Les tomates crues représentent notre principale source d'apport en lycopène. Elles sont suivies par les tomates en conserve, les sauces et les pizzas. La cuisson lui va bien. Sur le plan chimique, le lycopène existe sous deux formes appelées «cis» et «trans». Quand on mange des tomates, on ingère la forme trans qui prédomine dans les végétaux. Or, celle-ci est mal absorbée par l'organisme qui lui préfère la forme cis. La bonne nouvelle, c'est que la cuisson des tomates favorise la transformation en forme cis. Aussi, les produits transformés de la tomate (sauce et purée) délivrent plus de lycopène à notre corps que les tomates crues. La présence de graisses (le cas typique de la pizza et de la sauce tomate avec du fromage et de l'huile de cuisson), de même que la dose consommée et la présence d'autres caroténoïdes comme le bêta-carotène (présente dans la tomate et dans la carotte, qu'on ajoute souvent à la sauce tomate ou à la soupe de tomate) accroissent encore un peu plus l'absorption de lycopène dans l'intestin. En pratique, une consommation quotidienne d'une portion de produit à base de tomates semble suffisante pour bénéficier d'une protection du lycopène.



Torsades sucrées aux graines de sésame et fleur d'oranger

Pour la pâte : 250 g de farine, 30 g de graine de sésame, 20 g de sucre, 1 œuf, 150 ml de crème fraîche liquide

Pour la farce : 250 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 30 g de beurre fondu, 1/2 c. à c. de cannelle, quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger

Dans un bol, battre la crème et l'œuf. Dans un robot, mélanger la farine, les graines de sésame et le sucre. Ajouter progressivement les liquides jusqu'à formation d'une boule de pâte. La filmer et la laisser reposer 1/2 heure au réfrigérateur.

Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la farce et ajouter l'eau de fleur d'oranger en dernier, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention d'une masse compacte. Veiller à ne pas ajouter trop de liquide, il vaut mieux qu'elle soit trop sèche que trop humide. Préchauffer le four à 185°C (thermostat 6). Diviser la boule de pâte en deux. Abaisser les pâtons finement, leur texture permet un étalement aisé. Disposer la farce au centre de la première abaisse et l'étaler au rouleau. Terminer en couvrant de la seconde abaisse. Redonner un coup de rouleau, sans appuyer fortement, à l'ensemble. Détailler à l'aide d'une roulette des rectangles d'environ 12 cm x 2 cm. Vriller chaque biscuit. Les déposer sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Stopper la cuisson dès que les bords commencent à dorer.

Trucs et astuces



► Réparer du cuir

Pour donner un coup de neuf à vos sacs en cuir, frottez-les avec l'intérieur d'une peau de banane et faites briller ensuite en les polissant avec un chiffon doux. Le potassium que les bananes contiennent sera absorbé par le cuir et diminuera les éraflures et autres marques.

► Enlever les taches de rouille sur vos vêtements

Souvent, le linge laisse apparaître des taches de rouille plus ou moins gênantes. Pour les enlever, il faut dans un premier temps appliquer du jus de citron salé sur la tache. Ensuite, verser quelques gouttes d'eau ammoniacquée puis rincer abondamment le linge. Pour les tissus blancs, il est préférable d'utiliser un produit anti-rouille vendu dans le commerce.



Publicité



Aquarelle

Centre d'amincissement & Epilation définitive

Nouvelle technique high tech pour mincir

Perdez jusqu'à une taille en une cure

- * Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- * Soins d'amaigrissement, de raffermissment,
- * Réduction de la cellulite
- * Effet lifting visage et cou, Raffermissment cutané
- * Epilation Définitive pour une peau Douce

Reduction de -40% Epilation Définitive

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02

