Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Ratatouille provençale

7 tomates, 4 aubergines, 6 courgettes, 2 poivrons verts, 4 oignons
Pour la cuisson et l'assaisonnement : 4 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, du thym, du romarin, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Plongez les tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante. Retirez-les. Supprimez le pédoncule, pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les.
A l'aide d'un couteau économe, pelez les aubergines en retirant une lanière de peau sur deux. Rincez-les, séchez-les, ainsi que les courgettes. Coupez ces 2 légumes en tranches. Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Découpez la chair en lanières.
Epluchez les oignons et émincez-les finement.
Chauffez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer les rondelles d'aubergines sur les deux faces. Retirez-les, puis laissez-les égoutter pendant 30 minutes. Procédez de la même façon pour les autres légumes, à l'exception des tomates.
Eliminez entièrement l'huile de cuisson. Replacez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, le basilic, les gousses d'ail pelées, le laurier, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 1 heure. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servez tiède ou froid.

Coulis de fraises au miel

600 g de fraises, 2 c. à s. de miel,1 branche de menthe

Rincez rapidement les fraises, puis équeutez-les et coupez-les en morceaux. Mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée.
Ajoutez le miel, mélangez-le bien. Ciselez quelques feuilles de menthe et ajoutez-les. Gardez ce coulis au frais jusqu'au moment de le servir.

Trucs et astuces

Friture facile

Commencez par plonger votre cuillère en bois ou votre spatule quelques instants dans la friture bien chaude. Cela empêchera vos beignets de coller. Laissez-les alors glisser sur la spatule et tomber dans la friture non fumante.

Vérifier la cuisson du pain

Pour savoir si votre pain est bien cuit, tapotez la croûte du dessous lorsque le temps de cuisson normal est écoulé. Le pain doit sonner creux.
S'il n'en était pas ainsi, redonnez 5 à 10 minutes de cuisson.

Préférez la panure à la chapelure
Donnez-vous la peine de préparer la panure, ne la remplacez pas par de la chapelure : vous obtiendriez un résultat beaucoup moins savoureux et trop sec. Pour cela, hachez de la mie de pain rassis et travaillez-la (dans un sac pour ne pas répandre de la farine partout) avec une ou deux cuillerées de farine. Assaisonnez de sel, poivre, thym effeuillé et ail haché.

Les signes de grossesse

Depuis quelques jours, vous avez des sensations étranges accompagnées de nouvelles émotions.
Est-ce une révolution qui s'annonce dans votre vie ? Vous souhaitez savoir si ce ne sont pas les premiers signes de grossesse.

PHOTOS : DR

Des indices

Certaines femmes ressentent rapidement les symptômes de grossesse.
L'arrêt des règles est le premier signe objectif de grossesse. Cependant, de nombreuses femmes ont des règles irrégulières, voire des périodes d'aménorrhée (arrêt spontané des règles), ce qui rend ce signe, en réalité, peu fiable, en début de grossesse.
Vos seins sont douloureux, surtout sur les côtés. Ils sont gonflés, avec un bombement des mamelons qui prennent une coloration plus foncée. Ils sont plus durs et un peu plus volumineux.
Vous vous sentez un peu barbouillée au réveil.
Il n'est pas rare de ressentir des aigreurs à l'estomac, d'être subitement dégoûtée par certains aliments ou rebutée par des odeurs.
Votre appétit varie : vous ne parvenez pas à manger ou, au contraire, vous avez du mal à contrôler votre appétit.
Vous vous sentez fatiguée à la tombée de la nuit, surtout si ce n'est pas votre première grossesse.
Vous avez des sautes d'humeur (positives ou négatives) en fonction de l'action hormonale.
Vous êtes irritable ou devenez hypersensible.
Attention cependant, ces symptômes ne peuvent confirmer une grossesse. Un test de grossesse dans l'immédiat et surtout une confirmation par votre médecin seront nécessaires.

Sport
L'important c'est de se relaxer

Pour pouvoir jouir d'un mode de vie équilibré, il est nécessaire de pratiquer un minimum d'activité physique. Encore faut-il s'entendre sur quel type d'activité physique et sportive. Certains d'entre nous n'ont jamais été des adeptes de l'effort physique qu'il soit intense ou modéré. Il n'en reste pas moins vrai que ces personnes restent attachées à la notion de plaisir et de bien-être. Or, la recherche du mieux-être passe souvent par la pratique d'une activité physique douce et calme. Pourquoi risquer de se faire mal et pourquoi devoir fournir des efforts pénibles quand on peut simplement s'aérer, se reposer et se ressourcer.

Question

Je peux maigrir et me faire plaisir ?

Vrai. Tout d'abord, il ne faut jamais supprimer totalement les aliments «plaisir» d'un régime, car tout aliment «interdit» en devient encore plus diaboliquement aimé et attirant.
D'autre part, lorsque l'on fait un régime, on n'est pas obligé de se mettre aux carottes et haricots verts vapeur : il existe une multitude de recettes légères et savoureuses.

Mousse aux pommes

6 pommes, 2 c. à s. de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf

Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixeur pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir.
Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée au blanc d'œuf battu en neige ferme juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.