

Sauté de veau aux carottes et aux champignons



Cuisson 55 min. 2 tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 6 brins de persil, 2 brins d'estragon, 1 tablette de bouillon de volaille, 2 cuil. à café de farine, 40 g de beurre, 4 cuil. à soupe d'huile, sel, poivre, 700 g d'épaule de veau coupée en gros cubes, 3 carottes, 400 g de champignons, 1 citron

Plongez les tomates 1 min dans l'eau bouillante. Pelez, épépinez et coupez-les en morceaux. Pelez les carottes et détaillez-les en rondelles. Epluchez les oignons et l'ail et hachez-les finement. Nettoyez les champignons, rincez et séchez-les. Placez-les dans un bol et arrosez-les de jus de citron. Placez les cubes de viande dans une cocotte. Faites-les dorer à l'huile. Retirez-les et éliminez l'huile de cuisson. Replacez-les dans la cocotte. Saupoudrez-les de farine. Ajoutez les oignons et l'ail. Faites-les dorer 2 min encore. Versez 5 cl d'eau. Ajoutez les tomates, la tablette de bouillon émiettée, salez et poivrez. Couvrez. Laissez mijoter 30 min. A mi-cuisson, ajoutez les carottes. Entre-temps, faites sauter les champignons dans une poêle avec le beurre et laissez-les cuire sur feu vif 5 min. Ajoutez-les, avec leur eau, dans la cocotte. Parsemez du persil et de l'estragon ciselés et laissez cuire à découvert, sur feu vif, 15 min. Servez sans attendre.

L'insomnie



Photos : DR

Quelles sont les conséquences de l'insomnie ?

Fatigue, maux de tête, tension musculaire... Le manque de sommeil a de nombreuses répercussions sur la santé. L'humeur pâtit également de l'absence de repos : irritabilité, agressivité, susceptibilité... Les conséquences sur l'attention, notamment au travail, ne sont pas non plus négligeables : perte d'efficacité,

manque de rigueur, difficultés de concentration...

Le fait de se réveiller toujours fatiguée, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit

d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.

QUESTION C'est quoi un ferment lactique ?

Les ferments lactiques sont des micro-organismes naturellement présents dans le lait. Ce sont eux les responsables de la transformation d'une partie du lactose (sucre du lait) en acide lactique. Sous l'influence de cette acidité, les protéines du lait coagulent. Résultat : le lait s'épaissit et prend la consistance du yaourt. Observé depuis l'Antiquité, ce processus naturel est aujourd'hui utilisé dans les procédés de fabrication des yaourts et des laits fermentés. A noter : les différentes familles de ferments lactiques ne donnent pas tous le même goût ni la même texture au lait coagulé.



Un sourire radieux !

N'ayez pas peur d'effectuer cet enchaînement le plus souvent possible. Il agit efficacement sur le bas du visage. Souriez ! Placez-vous face à un miroir, souriez de façon exagérée en serrant les mâchoires et maintenez 10 secondes. Revenez à la position de départ et recommencez pendant 2 minutes. Cet exercice sculpte et décontracte les muscles autour de la bouche. Il favorise un joli sourire et tonifie la poitrine en musclant le soutien-gorge naturel. Regardez droit devant vous et gardez les épaules décontractées.



BEAUTÉ Les fibres pour un teint clair

Pour avoir un teint lumineux, misez sur les fibres. En régularisant le transit intestinal, les fibres préviennent la constipation qui augmente les toxines et brouille le teint. Donnez la priorité aux aliments céréaliers peu raffinés, tels que le pain et les biscuits aux farines complètes, riz... et mangez au minimum cinq fruits et légumes par jour. Les ferments lactiques, en participant à l'équilibre de la flore intestinale, nous protègent aussi contre les problèmes de transit. Prenez deux fois par jour un yaourt ou un lait fermenté riche en ferments lactiques.



Brioche roulée aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 cuil. à soupe de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuil. à café rase de sel



Faites tiédir l'eau de fleur d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiède. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rectangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amandes et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C). Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.

Publicité

