

### Le court-bouillon au lait (special poisson)

1 litre de lait, 1 litre  
d'eau, 15 grains de  
poivre, 1 c. à s. de sel,  
1 bouquet garni

Faire bouillir pendant 10 minutes le bouquet garni dans 1 litre d'eau salée. Laisser infuser. Ajouter le lait et poivrer. Pour faire cuire le poisson : si le mélange est encore chaud, attendre qu'il refroidisse avant d'y mettre le poisson à cuire. Amener lentement à ébullition, retirer du feu et laisser le bouillon, encore assez chaud, continuer à cuire le poisson délicatement.



**Du bon sens avant tout  
Manger équilibré et toujours,  
si possible, en suivant un  
minimum de règles de bon  
sens :**

- Faire trois vrais repas quotidiens, agréables et suffisamment rassasiants pour éviter le grignotage, en répartissant la ration calorique dans la journée et en prenant le temps de manger dans la détente ;
- limiter les aliments très riches en graisses (attention aux lipides «cachés» dans les

## BEAUTÉ

# Comment prévenir la prise de poids



Photos : DR

viandes, fromages, pâtisseries, viennoiseries, chips, biscuits, sauces...) et adopter des modes de cuisson de type vapeur, grill, poêles antiadhésives... ;

- ne pas trop consommer de glucides simples (tout ce qui a le goût sucré, y compris sodas et jus de fruits) ;
- réhabiliter les sources de glucides complexes (pain, céréales, féculents et légumes secs, pommes de

terre, pâtes et riz) qui rassasient bien et ne font pas grossir si on ne les enrichit pas trop de sauces, beurre, etc. ;

- manger abondamment fruits et légumes frais (crudités, légumes verts), qui apportent vitamines et eau ;
- parmi les sources de protéines, privilégier les viandes peu grasses, les poissons et volailles ;
- préférer l'eau aux boissons sucrées.

### Pancakes aux fraises



300 g de farine, 3 œufs, 40 cl de lait, 50 g de beurre fondu, huile, 50 g de sucre en poudre, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de fraises, 50 cl de glace à la vanille, 1 pincée de sel.

Mélangez la farine avec la levure chimique, le sucre et le sel. Creusez un puits, versez les œufs battus et mélanger peu à peu en versant le lait. Incorporez le beurre puis laissez reposer 2 h. Etalez les fraises sur du papier absorbant et laissez-les sécher. Faites chauffer une poêle huilée, versez-y un peu de pâte. Dès que la pâte commence à se solidifier, parsemez des fraises dessus. Laissez cuire 2 min, retournez et poursuivez la cuisson 2 min. Réalisez seize pancakes et réservez-les au chaud sur une assiette posée au-dessus d'une casserole d'eau chaude. Au tout dernier moment, superposez-les par quatre sur des assiettes de service.

## Usage sans rides

Méthode très simple, dès le reveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage. Effet garanti !!!  
(Ne pas oublier de se démaquiller la veille, ce qui donne des rides et n'assainit pas la peau...).



## Tarte à la crème

150 g de farine, 5 cl de lait + 1 cuil. à soupe, 10 g de levure de bière, 1 œuf entier + 2 jaunes, 30 g de sucre semoule + 1 cuil. à soupe, 50 g de sucre, 50 g de beurre, 15 cl de crème fraîche.



**La pâte :** Délayer la levure dans 5 cl de lait. Mettre la farine dans une terrine. Faire un puits et y verser la levure. Mélanger. Ajouter 1 œuf entier, 30 g de sucre semoule et 30 g de beurre ramolli. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. La mettre en boule. La couvrir d'un linge et la laisser reposer 1 h. Etendre la pâte et en tapisser une tourtière beurrée. Laisser un peu d'épaisseur sur les bords. Piquer le fond. Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 mn à température ambiante.

**La crème :** Dans une terrine, mettre les jaunes d'œufs (moins environ 1 c. à soupe) et ajouter, en fouettant la crème diluée dans le lait. Dorer le bord de la tarte avec la c. à soupe de jaune d'œuf. Saupoudrer le fond de tarte avec 1 c. à soupe de sucre semoule. Verser la crème et la saupoudrer de sucre, ainsi que les bords de la tarte. Faire cuire 25 mn dans le four préchauffé à 180 °C. Les bords de la tarte et la crème doivent être dorés. Retirer du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.

## La carence en fer

**P**as si anodine qu'on le pense... Beaucoup de personnes manquent de fer, surtout les femmes. C'est bien connu. Ce qui l'est moins, ce sont les implications que cette carence, souvent prise à la légère, a sur notre organisme. Ce précieux minéral est en effet indispensable pour conserver «une santé de fer» !



### Manquez-vous de fer ?

Si vous êtes une femme en âge de procréer, si vous êtes strictement végétarien(ne), ou encore si vous souffrez d'une

inflammation du tube digestif, c'est fort probable... Ces conséquences sur votre santé, bien que passant souvent inaperçues, sont cependant bien réelles. Malheureusement, dans de nombreux cas, ce n'est qu'au stade de l'anémie avérée et de son cortège de symptômes que la carence en fer est décelée. Voilà une bonne raison de détecter précocement toute carence ou, encore mieux, de veiller à la prévenir efficacement par une alimentation adaptée.

### Quels aliments contiennent le plus de fer ?

De nombreux aliments contiennent du fer : abats, foie de veau... : 10 à 30 mg (valeur pour 100 grammes), cacao : 12 mg Poisson : manger au



minimum deux fois par semaine du poisson sous toutes ses formes, frais, congelé ou sous la forme de conserves, comme les sardines, le thon, ... Légumes secs (comme les abricots secs) : 5 à 7 mg Viande, volailles : entre 2 et 3 mg, légumes frais : entre 2 et 8 mg, œufs : 3 mg, chocolat : 3 mg, graines de sésame, noix de cajou, noisettes, cacahuètes...

## Trucs et astuces

### Couteaux brillants !



Pour enlever les taches sur les couteaux et les faire briller de nouveau, frottez-les avec la moitié d'une pomme de terre crue, avant de les polir avec un torchon doux.

### Réussir ses frites



Après avoir découpé les frites à environ 1 cm d'épaisseur, cuisez-les dans un bain de friture à 150°C. Egouttez-les et replongez-les dans un bain chaud à

180°C. Egouttez-les à nouveau avec du papier absorbant et saupoudrez de sel.

### Colorer les pâtes en vert

Les pâtes colorées sont souvent très décoratives. Pour obtenir une belle couleur verte, ajoutez-y du persil ou des épinards



cuits et réduits en purée.

### Faire durer le mascara



Pour prolonger mon mascara, je rajoute une goutte d'eau dans le mascara, ainsi cela dure quelques semaines de plus.