

## Trucs et astuces

### Conserver les pommes et les poires



Pour conserver pommes et poires et leur assurer une longévité optimale, placez dans votre corbeille à fruits les pommes à l'envers et les poires queues en l'air !

### Cuire une volaille au four

Pour que votre volaille cuite au four soit moelleuse et fondante, il suffit de placer 2 petits suisses à l'intérieur de votre poulet et de cuire à température et temps habituels !

### Raviver des biscuits devenus mous



Placez vos biscuits «ramollis» au microondes pendant quelques secondes. Vos biscuits devenus mous retrouvent leur état de biscuits secs !

### Empêcher le riz cuit de sécher

Si vous ne servez pas votre riz aussitôt cuit, et pour éviter qu'il ne sèche en refroidissant, couvrez votre récipient et placez-le au four, thermostat 3, en remuant de temps en temps.

Le riz patientera le temps d'être servi, chaud et tendre à souhait !

### Garder la tenue des fruits confits dans un cake

Roulez les fruits confits dans la farine, juste avant de les ajouter à la pâte. Cela leur évitera de finir dans le fond du moule en fin de cuisson de votre cake !

### Réussir une grillade de bœuf



Sortez de votre réfrigérateur votre pièce de bœuf quelques heures avant de la faire griller. Laissez-la patienter sur plusieurs couches de papier absorbant.

Ainsi préparée, votre grillade sera réussie, succulente et légère !

## Tarte fondante au chocolat



300 g de pâte sablée, 100 ml de lait, 250 ml de crème, 200 g de chocolat, 10 g de sucre vanillé, 2 œufs

Faites cuire 300 g de pâte sablée «à blanc» pour obtenir un fond de tarte cuit et laissez refroidir. Préchauffez le four à 150°. Dans une casserole, mettez le lait et la crème, portez à ébullition. Dès que ça bout, retirez du feu et ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Cassez les œufs dans un saladier et ajoutez le sucre vanillé. Fouettez pour bien mélanger. Puis ajoutez les œufs battus au mélange chocolat et mélangez bien. Versez le mélange dans le fond de tarte. Faites cuire 15 minutes environ en surveillant bien, la tarte doit avoir le centre encore un peu tremblotant pour être parfaite. Sortez du four et laissez refroidir sur une grille (attention, très très fragile). Dégustez tiède ou froid, impérativement le jour même quand la pâte est bien croustillante.

### Remarques

Pour décorer, on peut la saupoudrer, une fois froide, avec un peu de cacao en poudre, de sucre glace et/ou de copeaux de chocolat. Vous pouvez aussi ajouter au chocolat un délicieux petit goût d'agrumes, en posant dans la tarte, avant de verser le chocolat, une petite couche d'écorces confites et coupées en petits dés.

## 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.

## LE RÉGIME SOUPE

Ce «régime» de 7 jours (suivi d'une phase de stabilisation de 7 jours) est basé sur l'absorption de soupes, combinées à 2 ou 3 autres aliments selon les jours. Le tout à consommer à volonté.

La soupe est faite à partir de légumes de saison (oignon, chou, tomate, céleri, carotte...), bouillis à gros bouillons pendant une dizaine de minutes, puis mijotés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les légumes ne sont ni moulinsés ni mixés afin d'augmenter leur effet rassasiant.

La soupe contient des aliments riches en fibres, en minéraux et en vitamines, et a aussi l'avantage d'apporter de l'eau en grande quantité. Ce «régime» ne doit pas être entrepris sur le long terme, au risque de provoquer des carences nutritionnelles.

### 7 Jours de régime

Voici un exemple de semaine qui peut être proposé aux adeptes de ce «régime» :

1<sup>er</sup> jour : Soupes + fruits.

2<sup>e</sup> jour : Soupes + légumes à volonté, frais, crus ou cuits. Privilégiez les légumes verts.

3<sup>e</sup> jour : Soupes + fruits et légumes verts.

4<sup>e</sup> jour : Soupes + banane et lait écrémé.

5<sup>e</sup> jour : Soupes + viande ou poisson.

6<sup>e</sup> jour : Soupes + riz brun, fruits.

7<sup>e</sup> jour : Soupes + viande ou poisson et légumes verts.

### Les pour...

La perte de poids peut être



Photos : DR

rapide et importante (autour de 5 kilos).

Les aliments conseillés apportent des vitamines et des minéraux souvent recommandés d'un point de vue nutritionnel.

L'apport hydrique est aussi un plus.

### Les contre...

Comme pour tout régime hypocalorique, la personne peut se plaindre de problèmes de satiété et souffrir de fringales.

Ce régime présente un risque de carences : attention donc à ne pas le suivre longtemps.

Malgré la consommation à volonté, on se lasse très vite des aliments proposés.

Si l'on souffre d'une affection particulière (métabolique, cardio-vasculaire...), il est conseillé de prendre l'avis d'un médecin, avant de se lancer dans un tel «régime».

## Feuilleté épinards-œufs

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à s. de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à c. de farine, 1 c. à c. de moutarde, muscade, sel, poivre.



Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 h au réfrigérateur. Equeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.