Tournedos au poivre et à la crème

4 tournedos de bœuf, 1 c. à thé de poivre, 5 cl d'huile, 1 oignon, 1 c. à c. de maïzena, 15 cl de crème fraîche, sel

Enduire les tournedos d'huile et de poivre. Réserver 30 mn au frais. Cuire les tournedos 3 à 4 mn de chaque côté selon convenance. Réserver au chaud. Dans la poêle, faites revenir l'oignon haché. Ajoutez la crème fraîche et la maïzena délayée dans du lait. Saler. Tenir au chaud sur un plat. Remuer sur le feu 1 à 2 mn pour obtenir une sauce épaisse. Napper les tournedos.

TRUCS ET ASTUCES

Pommes épluchées
Pour mieux conserver les pommes épluchées, il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou, à défaut, un peu de vinaigre.

Détacher les choux
Pour les retirer facilement, il faut les congeler la veille. Le lendemain ils se détacheront facilement sans les faire bouillir.

Comment éplucher ma courgette
Pour garder les vitamines de la courgette et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).

Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau

Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendue par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par contre, d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez à la cuillère leur centre granuleux.

Que faire des fleurs de courgettes ?
il arrive qu'on trouve des fleurs de courgettes collées aux légumes. Avec d'autres légumes, vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec de la salade verte. Il faut dans tous les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.

BON À SAVOIR

Comment prévenir la déprime

Pour prévenir une déprime, il y a d'abord les attitudes à éviter.

Photos : DR

Les stimulants sont néfastes :
Fumer une cigarette, manger une barre de sucreries, peut sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace. Quelques heures plus tard, la baisse de moral revient, bien plus basse qu'elle ne le serait si l'on n'avait pas usé de stimulant artificiel. Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

Contre la déprime, il y a des attitudes à favoriser
Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Allez par exemple marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif… même si vous le faites à l'intérieur, chez vous !
Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures.
Prenez l'air. Ne restez pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène et ça fera du bien à votre moral. Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature !
Prenez soin de vous. Toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses, pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prendrez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles… Respirez avec une grande amplitude. C'est un exercice minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise. et ne vous prend guère de temps !
Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service…
Chaque contact humain positif vous fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement. Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisante. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordonnance des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers…

VRAI/FAUX

Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide

C'EST FAUX. La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matières grasses dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écrémage du lait. La crème ainsi obtenue est ensuite pasteurisée à moins de 100°C pendant 30 secondes afin d'assurer la destruction des germes et l'inactivation des enzymes. Après pasteurisation, la crème est, ou non, ensemencée par des bactéries lactiques. Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son épaisseur, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pas ensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc aussi calorique qu'une crème liquide.

Œufs : brisez les idées reçues !

Une mine d'or !
Les œufs sont une véritable source de vitamines et de minéraux ! Ils sont ainsi riches en vitamines D, E et K. Ils contiennent également des minéraux intéressants tels que le fer ou le phosphore. Ils sont également une source d'iode, un minéral indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde. Ils apportent du sélénium, antioxydant par excellence. Bien sûr, les œufs sont également une source de protéines, qui les rendent incontournables pour les végétariens. Un aliment qui a sa place dans tous les menus…

Contre les kilos !
Plus récemment, une nouvelle vertu des œufs a été soulignée : ils seraient des alliés de choix dans la lutte contre le poids ! En effet, les protéines qu'ils contiennent permettraient de limiter la perte musculaire et de faciliter la fonte graisseuse. Seul hic : l'effet serait majoré le matin ! Il faudrait ainsi manger un œuf à chaque petit-déjeuner pour profiter des bienfaits des constituants ! Les chercheurs soulignent qu'éventuellement, ceux qui n'aiment pas les œufs le matin peuvent se rabattre sur les produits laitiers (allégés en matières grasses) et les viandes maigres…

Pain perdu brioché au sucre vanillé

12 tranches de pain brioché, 0,25 l de lait, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 5 œufs, 250 g de beurre

Faire tiédir le lait pour y faire fondre le sucre et le sucre vanillé. Battre les œufs. Tremper les tranches de pain dans le lait sucré puis dans les œufs battus. Faire dorer les tranches de pain dans une poêle avec de la matière grasse très chaude. Servir chaud accompagné de sucre semoule, confiture...