Millefeuille

400 g de pâte feuilletée, 1/2 l de lait, 75 g de farine, 4 jaunes d'œuf, 150 g de sucre, 50 g de sucre glace

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition. Pendant ce temps, fouettez les jaunes avec le sucre puis ajoutez la farine. Fouettez bien. Versez le lait chaud en filet dans le mélange œufs-sucre en fouettant.
Transvasez la crème dans la casserole et faites chauffer doucement en mélangeant jusqu'à ce que la crème épaississe.
Versez-la dans un saladier et laissez refroidir. Préchauffez le four th.7 (210°C). Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné. Découpez 6 rectangles égaux. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé beurrée puis sur la plaque du four. Enfournez et faites cuire 20 min.
Sortez les feuilletés du four et laissez-les refroidir puis coupez chaque feuilleté en quatre dans la hauteur. Montez ensuite les millefeuilles en alternant une couche de feuilleté et une couche de crème.
Terminez par une couche de feuilleté et poudrez de sucre glace. Gardez les millefeuilles au frais jusqu'au moment de servir.

Vrai/Faux Le thé fait maigrir

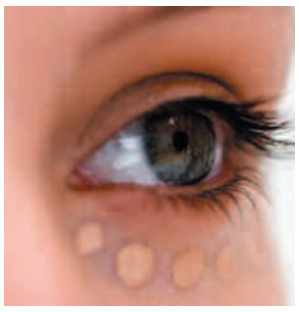
Faux. Vert ou noir, le thé «ne fait pas maigrir». Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins 1 litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre, il est riche en fluor et en tanin, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.

SOINS ANTIPOCHES

Oubliez les nuits blanches et les réveils difficiles !

Hérédité, prédisposition familiale, âge ou hygiène de vie précaire sont les cousins germains des poches sous les yeux. La poche se forme par accumulation d'eau (poche hydrique) ou de graisse (poche lipidique). Pour camoufler une poche due à une accumulation de graisse localisée sous l'œil, deux solutions sont possibles : la chirurgie esthétique et le camouflage cosmétique.
La poche d'eau due se traite avec des gels tenseurs drainants.
Ils sont formulés à base de plantes décongestionnantes et de substances émollientes hydratantes. Le massage du contour des yeux demeure néanmoins le meilleur moyen d'atténuer les yeux pochés et flétris. Massez doucement les poches de l'extérieur vers l'intérieur de l'œil afin de relancer le système lymphatique et d'activer le drainage de l'eau contenue dans les tissus. Pour le camouflage des poches, on utilisera le même stick clair que pour la correction des cernes.

Photos : DR



On l'étendra, après l'application du fond de teint, sur la zone creuse qui borde la poche. Cette correction atténue la zone gonflée par effet d'optique. On peut aussi procéder inversement en appliquant un correcteur de teint foncé sur la partie bombée de la poche. Cette correction en atténuera l'épaisseur. Le camouflage effectué, passez un nuage de poudre que vous fixerez à l'aide d'une éponge humide.

Trucs et astuces

Riz

Pour faire réchauffer du riz déjà trop cuit, fermer le dessus du récipient avec un papier d'aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffe à la vapeur sans s'écraser.

Café

Le café se conserve mieux au réfrigérateur que ce soit en grains ou moulu.

Jaune d'œuf

Le jaune d'œuf qui sert à badigeonner les pâtisseries peut être dilué dans un peu de lait. Pour obtenir un doré plus intense, ajoutez une pincée de sucre, pour un beau brillant, quelques gouttes d'huile et pour un brun doré un peu de miel.

Rôti

Lorsque vous faites cuire un rôti, placez juste à

côté un petit récipient d'eau qui apportera l'humidité nécessaire. Le rôti ne se desséchera pas.

Odeur de friture

Lorsque vous faites chauffer une friture, pour éviter que l'odeur ne se

répande dans toute la maison, mettez une branche de persil dans la friture.

Mayonnaise

La mayonnaise devient

aérée si, lorsque vous avez terminé, vous ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide.

Frites

Les frites seront moins grasses si vous les trempez dans du lait pendant une vingtaine de minutes avant de les jeter dans l'huile, le lait empêche la pomme de terre d'absorber trop d'huile en cours de cuisson.

Bien mâcher en mangeant

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables. Elle commence dès la mastication des aliments. Plus celle-ci est lente et plus on allège le travail de l'estomac.
Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longuement avant de les laisser continuer leur trajet vers l'intestin. Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide. Plus longtemps les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.

Gratin de courgettes aux 2 fromages

6 courgettes, 100 g de fromage blanc, 100 g de fromage de chèvre frais, 50 g de riz blanc, 1 gros oignon, 3 œufs, 150 ml de crème fraîche liquide, 1 c. à soupe de curry, margarine (pour graisser le moule), 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Préchauffez votre four th.6 (180 °C). Faites cuire le riz à l'eau bouillante. Emiettez les deux fromages. Lavez soigneusement les courgettes et râpez-les également (comme des carottes). Pelez l'oignon et émincez-le.
Faites-le revenir quelques minutes dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Retirez-le, ajoutez l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les courgettes râpées pendant 5 min en remuant bien. Salez, poivrez, mélangez avec l'oignon, le riz et fromage blanc.
Graissez un plat à gratin allant au four et versez dessus cette préparation.
Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, le curry, le sel et le poivre. Incorporez le reste des deux fromages émiettés. Versez ce mélange sur les légumes et enfournez 30 min.