

# Astuces pour sublimer vos soupes

La soupe est encore ce qu'on a trouvé de mieux pour se réchauffer, à condition d'ajouter ce petit rien qui suffit à transformer une assiette de soupe triste en une vraie composition gourmande.

## Fromage frais

Ajoutez un ou deux carrés d'un petit fromage frais dans la soupe mixée, redonnez une impulsion courte et le tour est joué ! Non seulement le fromage sale la soupe, mais il apporte cette note veloutée et «bien cuisinée», comme si vous l'aviez longuement mijotée.

## Croûtons maison

Quelques croûtons de pain légèrement croustillants, revenus au beurre, bien dorés et encore moelleux. A moins de proposer des tranches de baguette rassise coupées en biais, couvertes de copeaux de fromage, et passées sous le gril du four, esprit mouillettes.

## Légumes pleins d'esprit

Jouez la couleur. Du tout



orange, en choisissant par exemple trois légumes aux notes délicatement sucrées-noisettées. Une patate douce, de la courge, deux carottes. Ou du très très vert, avec poireaux, épinards, courgettes, herbes. Deux bonnes cuillerées à soupe de crème épaisse et trois tours de moulin à poivre très parfumé... Dans l'assiette, une couleur franche et une saveur puissante.

## Soupçon d'exotisme

Ajoutez à parts égales une demi-brique de lait de coco (10 cl) et un filet de

crème fraîche dans votre soupe déjà mixée. Emulsionnez au mixeur plongeant. Poivrez au moulin. Le lait de coco, sucré et délicieusement crémeux, s'accorde parfaitement avec les potiron, carotte. (On trouve du lait de coco dans quelques superettes à Alger)



## Balsamique par ici

Ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique – de préférence sirupeux – et deux cuillerées de crème fraîche épaisse à votre velouté de lentilles. Émulsionnez... Vous serez bluffée !

## Surprise, un œuf !

Portez de l'eau à ébullition. Cassez un œuf dans une tasse, ramenez l'eau à frémissement, placez la tasse juste au-dessus de l'eau et versez l'œuf pour 5 min. Pochez les œufs ainsi, un à un. Pendant la cuisson, ramenez les blancs au centre délicatement à l'aide d'une écumoire. Egalisez le blanc aux ciseaux. Servez une assiette de soupe verte (courgettes, épinards, herbes) bien chaude, garnie d'un œuf poché. Poivrez généreusement.

## Brownies au chocolat et noix de pécan



**200 g de chocolat à cuire, 50 g de noix de pécan, 50 g de farine, 150 g de beurre, 100 g de sucre, 4 œufs**

Placez le beurre et le chocolat dans une casserole et faites-les fondre. Délayez et incorporez le sucre, les œufs, la farine et les noix de pécan concassées. Remuez et placez dans un moule recouvert de papier sulfurisé. Enfouez à 180°C pendant environ vingt-cinq minutes. Attendez que l'ensemble refroidisse et coupez en parts.

## Comment réussir la cuisson d'un steak

Vous sortez votre steak du réfrigérateur et le jetez directement dans la poêle ? Erreur. Anticipez davantage à l'approche du repas. Environ une heure avant de commencer à cuisiner, sortez votre viande du frigo et assaisonnez-la généreusement de chaque côté. Le sel va pénétrer lentement dans la viande pour en faire ressortir toute la saveur au moment de la cuisson.

Ne jetez pas votre steak dans la poêle trop rapidement. Assurez-vous d'abord d'avoir une poêle bien chaude. Ajoutez une huile neutre. Ensuite, déposez votre steak sans le déplacer pendant 3 à 4



minutes, puis retournez-le et attendez à nouveau. Vous pouvez également finir la cuisson au four pendant quelques minutes, pour une cuisson optimale.

## Cuisses de poulet tandoori en basquaise



**Cuisses de poulet, 4 gousses d'ail, 3 yaourts nature, 1 c. à soupe de cumin moulu, 1 c. à café de gingembre moulu, 2 c. à café de curcuma, 1 pincée de poivre de Cayenne, 1 pincée de poivre moulu, 6 tomates, 2 poivrons rouges, 1 oignon, 200 g d'olives vertes dénoyautées, 3 c. à soupe d'huile d'olive, sel**

Dans un saladier, mélangez le yaourt, les gousses d'ail épluchées et hachées, le cumin, le gingembre, le curcuma, le poivre de Cayenne et le poivre moulu. Mettez les cuisses de poulet dans cette

préparation, enrobez-les bien et laissez-les mariner pendant 4 h environ au frais. Lavez les tomates et les poivrons. Retirez les pédoncules des tomates et plongez-les quelques minutes dans l'eau bouillante.

Quand la peau commence à se détacher, sortez-les de l'eau, épluchez-les et concassez-les. Coupez les poivrons en 2, épépinez-les puis émincez-les finement. Epluchez l'oignon, émincez-le. Coupez les olives en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse et mettez l'oignon et le poivron à revenir sans coloration. Ajoutez les tomates concassées, mélangez, salez et poivrez et laissez cuire doucement à couvert pendant 10 min. Préchauffez le four position gril.

Retirez les cuisses de poulet de leur marinade, ôtez le surplus de yaourt et posez-les sur la grille du four en prenant soin de mettre une plaque en dessous. Faites griller les cuisses de poulet sur toutes leurs faces. Pendant ce temps, versez la marinade dans la sauteuse et mélangez. Continuez la cuisson à feu doux. Quand les cuisses de poulet sont grillées, ajoutez-les dans la sauteuse et prolongez la cuisson de 20 min. Versez la garniture dans un plat, posez les cuisses de poulet par-dessus et servez immédiatement.

## On en fait quoi de nos vieux médocs ?

❑ Les antibiotiques en poudre, une fois mélangés à de l'eau, se gardent au maximum deux semaines au réfrigérateur.

❑ Dem pour les collyres ophtalmiques en flacon (risque de contamination microbienne) : à conserver deux semaines maxi.

❑ Les pommades ophtalmiques se conservent un mois.

❑ Les sirops se gardent entre un et six mois (c'est souvent précisé sur la notice pour ceux dont la durée de vie est beaucoup plus courte). Encore faut-il qu'ils aient été correctement rebouchés après usage, tout comme les pommades et les crèmes rhumatologiques ou dermatologiques. Certains médicaments ont besoin d'être conservés à



une température inférieure à 10 °C, donc au frigo. C'est le cas des vaccins (qu'on achète parfois avant la consultation médicale) et des sirops antibiotiques recomposés. On y met aussi les suppositoires, les ovules et les crèmes en cas de canicule. En cas de rupture de la chaîne du froid, certains perdent de

leur efficacité (notamment les vaccins, qui deviennent inutilisables). Au-delà de la date de péremption, cette date de péremption est la garantie d'une efficacité optimale, c'est-à-dire que le traitement conserve au minimum 90 % de principe actif. Mais cela ne signifie pas que le médicament devient inactif ensuite. En fait, la date reflète davantage les tests de stabilité menés par les fabricants : ainsi, si le traitement a fait l'objet d'études de dégradation accélérée, la date est limitée à 2 ans. Mais s'il s'agit d'études en temps réel, la durée garantie est de 5 ans. Au-delà, on ignore à quelle vitesse le médicament risque de se dégrader.