

Urai/Faux

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



FAUX

La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matière grasse dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écémage 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.

Carré d'agneau à la purée d'ail doux



Temps de cuisson : 30 mn, temps de préparation: 20 mn

1 kg de carré d'agneau environ, 3 livres d'épinards frais, 1 belle tête d'ail nouveau, 1 grosse pommes de terre, 100g de beurre ramolli, 1c. à s. d'huile d'olive, 1/2 citron, sel, poivre.

Egouttez les épinards et blanchissez-les. Egouttez aussitôt. Dans une sauteuse, faites sécher les épinards à feu doux ; remuez régulièrement pour qu'ils n'accrochent pas. Lorsque les épinards sont bien secs, ajoutez 50 g de beurre en petits morceaux, remuez, salez et poivrez en maintenant à feu très doux. Lavez et faites cuire la pomme de terre jusqu'à ce qu'elle soit tendre à cœur. Blanchissez les gousses d'ail 2 mn. Mixez la chair de la pomme de terre avec l'ail, ajoutez ce qui reste de beurre, du sel et du poivre et réservez. Huilez le carré d'agneau et faites-le cuire à four chaud (220°-Th.7) 25 mn environ, arrosez d'un peu d'eau citronnée en cours de cuisson. Salez et poivrez au moment de servir. Accompagnez le carré de la purée d'ail et des épinards au beurre.

BEAUTÉ

5 minutes pour une coiffure impeccable



Photos : DR

Votre réveil n'a pas sonné ? Une sortie de dernière minute ? Il n'y a pas une seconde à perdre : cheveux, teint, maquillage... Soyez éblouissante en trois fois 5 minutes.

Pour la plupart d'entre nous, le problème, c'est le volume ! Vous n'avez pas le temps de vous faire un shampoing ? Misez sur

les astuces qui donnent du gonflant à toute vitesse. Vos cheveux sont courts : ce sont les rouleaux "scratch" assez gros qu'il vous faut. Humidifiez bien le dessus de votre tête. Prélevez de fines mèches, vaporisez-les avec un nuage de spray fixant puis enroulez fermement en maintenant les racines verticalement. Vos cheveux sont mi-longs : pour leur donner de la tenue, à vous les

bigoudis chauffants s'employant sur cheveux secs ! Avant de les poser, utilisez éventuellement un spray fixant si votre chevelure manque de tonus.

L'astuce en plus
Enroulez peu de cheveux à la fois en serrant bien les rouleaux, et surtout, en les fixant fermement pour obtenir l'effet souhaité. Les modèles munis de pinces clippantes se posent très rapidement.

Mettre ses qualités en valeur



Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lorgnette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités. Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines...

En concentrant son attention sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements. Du coup, les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute son attention deviennent secondaires. Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !

Recommandations pour baisser le taux de cholestérol

Voici quelques conseils pour faire baisser le taux de cholestérol :

- Il est important de manger trois fruits par jour, et une belle portion de légumes (crus ou cuits) aux principaux repas, ces derniers sont très riches en fibres.
- Manger une pomme avec la pelure par jour.
- Les produits laitiers devront être toujours sans gras : lait écrémé, yaourt

Faites baisser votre cholestérol



light, fromages avec 10% de MG maximum...
- Boire beaucoup d'eau, au moins 6 verres par jour ; vous pouvez y ajouter 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre de pomme.

- Utiliser sur le pain de la margarine sans cholestérol.
- Se limiter à 2 œufs par semaine.
- Éviter le beurre, la crème.

Le savarin

Four moyen (180°C).
Matériel : un moule en couronne
Ingrédients (pour 8-10 personnes) : 250 g de farine, une pincée de sel, 4 œufs, 50 g de sucre, 75 g de beurre, + une noix pour beurrer le moule, 50 g de crème fraîche, 1 sachet de levure en poudre. Pour imbiber le gâteau : 1/4 l d'eau, 125 g de sucre, 1dl d'eau de fleur d'oranger



Mettez dans une terrine la farine tamisée avec le sel. Ajoutez le sucre et cassez-y les œufs.

Travaillez tous ces ingrédients pour bien les mélanger pendant une dizaine de minutes. La pâte doit être lisse et onctueuse. Faites fondre très doucement le beurre sans trop le faire chauffer et ajoutez-le à la pâte. Joignez ensuite la crème et, pour terminer, la levure en poudre.

Beurrez largement un moule en couronne et versez-y la pâte, elle ne doit remplir le moule qu'à moitié, car elle va gonfler en cuisant. Enfourez à four moyen préchauffé (180°C) et laissez cuire pendant 40 mn. Vérifiez la cuisson en enfonçant une aiguille au milieu du gâteau, elle doit ressortir sèche.

Pour imbiber le gâteau, faites fondre le sucre dans l'eau en portant à ébullition, parfumez de fleur d'oranger.

Démoulez le gâteau encore chaud et arrosez-le du sirop préparé, chaud également. Prélevez avec une petite louche le sirop qui coule dans le plat pour continuer à l'arroser. En principe, le gâteau doit tout absorber. Nombreuses garnitures possibles : salade de fruits frais au sirop, crème pâtissière, chantilly ou glace. Si le gâteau est destiné à des enfants, imbibe-le de jus d'orange.