Œuf cru ou cuit ?

Vous avez un doute et ne savez plus si les œufs rangés dans la porte de votre réfrigérateur sont cuits ou crus ?
La solution est simple, faites tourner les œufs sur eux-mêmes, comme des toupies. Un œuf cuit tournera régulièrement, rapidement et longtemps (ce qui semble logique puisque son contenu est cuit donc stable). Un œuf cru tournera de manière irrégulière (déstabilisé par le balancement du blanc et du jaune encore à l'état liquide à l'intérieur).

Pour écaler facilement un œuf dur
Il est parfois difficile d'écaler un œuf sans l'abîmer… La solution est la suivante : une fois le temps de cuisson écoulé, plongez vos œufs dans de l'eau froide et laissez-les refroidir un instant. Si vous manquez de temps, roulez l'œuf sous la paume de votre main sur une planche ou sur l'évier afin de briser la coquille. Plongez-le ensuite dans l'eau froide. Vous pouvez alors commencer à l'écaler.

Verrines à la compote de pêche

6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais, et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au service.

Les enfants sportifs grandissent-ils plus ?

Certaines études indiquent que les enfants sportifs sont légèrement plus grands que les autres. Voilà qui accrédite l'idée d'un effet bénéfique du sport sur la croissance, du moins à petites doses. Explication ? Il se pourrait que les heures de dépenses énergétiques augmentent la durée du sommeil lent propice à la production d'hormones de croissance. C'est possible. A moins, bien entendu, que la cause ne soit plus prosaïquement que les enfants les plus grands sont tout simplement plus friands de sport que les petits. Ce qui n'aurait rien d'étonnant ! Après tout, une grande taille constitue un avantage indéniable dans beaucoup de disciplines sportives. Bref, les auteurs de ces études confondent peut-être la cause et la conséquence.

Photos : DR

BON À SAVOIR
Il vaut mieux faire la sieste assise

Si au lieu de vous endormir dans le fauteuil vous préférez vous mettre au lit, il est très probable que la sieste finisse par durer plus longtemps que nécessaire. En position assise, on se réveille en effet plus tôt.

La sieste doit être courte

Si vous vous êtes déjà levée après une sieste en ayant l'impression d'être plus fatiguée, c'est sûrement que vous aviez dormi trop longtemps. Les experts recommandent de faire une sieste de 20 à 30 minutes au maximum, afin de ne pas entrer dans une phase de sommeil profond, dont il est plus difficile d'émerger.

Brochettes d'agneau à l'indienne

750 g d'agneau, 2 c. à soupe de beurre, 1 petit oignon haché, 1/4 de tasse d'eau, 2 c. à café de moutarde, 1 c. à café de curry, 1 c. à café de gingembre frais râpé

Plongez les brochettes dans l'eau jusqu'au moment de vous en servir. Allumez le gril. Découpez la viande en cubes de 2 cm et mettez-les dans le saladier. Mettez le beurre, l'oignon, l'eau, la moutarde, le curry et le gingembre dans le mixeur et faites tourner 20 secondes. Incorporez cette sauce à la viande. Enfilez les morceaux de viande sur les brochettes. Faites cuire 10 minutes. Pendant la cuisson, retournez les brochettes et badigeonnez-les de temps en temps avec la sauce. Servez avec du riz.

Pour notre ligne et notre digestion : mastiquons !

Plus on mange lentement, plus on est rassasié par une moindre quantité de nourriture
Manger lentement en mastiquant bien contribue à une meilleure satiété. Ainsi, on mange moins au cours du repas et on grignote moins entre les repas. Au final, le risque de prise de poids est moindre. Il faut savoir que la mastication fait travailler de nombreux nerfs qui communiquent avec le système nerveux central, notamment au niveau de l'hypothalamus, centre régulateur de la faim. Autrement dit, plus on mâche, plus on informe notre cerveau sur notre prise de nourriture. C'est ce que l'on observe si l'on demande à deux personnes de manger soit avec une grande cuillère, soit avec une petite. La satiété arrive plus rapidement avec la petite cuillère. Autrement dit, on mange moins en faisant de petites bouchées et en prenant son temps.

CUIRE À BLANC

Cuire un fond de tarte sans garniture. Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson. A mi-cuisson, retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.