

Pâtes gratinées à la viande hachée



Préparation 12 min, cuisson 2 heures.

Pour 6 personnes :

500 g de bœuf haché, 1/2 l de sauce tomate, 2 cuil. à soupe de persil haché, 2 cuil. à soupe de menthe hachée, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre noir moulu, 500 g de spaghettis, 3 blancs d'œufs battus
SAUCE AU FROMAGE : 100 g de beurre, 1/2 bol de farine, 3 bols de lait, 3 jaunes d'œufs, 1 bol de fromage râpé, 1/4 de bol de chapelure, 1 pincée de muscade

Préchauffer le four à 180°C. Mettre le hachis dans une cocotte légèrement huilée, faire revenir la viande 10 minutes à feu vif jusqu'à évaporation du liquide. En cours de cuisson, défaire à la fourchette les morceaux collés. Verser la sauce tomate, le persil, la menthe et l'ail. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir à découvert pendant 30 min. Retirer du feu, saler, poivrer.

Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante al dente. Passer sous l'eau froide, égoutter. Dans un saladier, mélanger spaghettis et blancs d'œufs. Sauce au fromage : à feu doux, laisser fondre le beurre dans une casserole, verser la farine. Tourner 4 minutes pour obtenir un roux blond. Progressivement, verser le lait, remuer jusqu'à liaison de la sauce, 5 minutes environ.

Lorsqu'elle bout et s'épaissit, faire réduire 1 minutes, retirer du feu, laisser refroidir. Mélanger dans la béchamel, les jaunes d'œufs et le râpé. On parfume la sauce au fromage avec une pincée de muscade. Dans un plat à gratin huilé, étaler la moitié des pâtes, recouvrir de hachis. Étaler une deuxième couche de pâtes, napper de la sauce au fromage, parsemer de chapelure. Gratiner au four pendant 1 heure.

La mémoire : ça s'entretient !



Photos : DR

Cultiver sa mémoire et donc ses capacités cérébrales peut aider à améliorer les performances professionnelles et sociales.

Comment faire fructifier ce capital simplement ?

Bien sûr, un mode de vie sain est, avant toute chose, à privilégier. Le cerveau étant une partie de notre corps, il faut commencer à en prendre

soin physiquement. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable à son bon fonctionnement. Il faut manger de tout afin que notre organisme puisse trouver tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau.

Le sommeil est également une composante fondamentale de la mémorisation. En effet, c'est

durant la phase de sommeil paradoxal que le cerveau de l'homme travaille à la mémorisation de ce qu'il a acquis durant la journée. Travailler toute la nuit avant un examen ou une réunion semble donc être une fausse bonne idée. S'accorder 8 heures de sommeil réparateur le plus souvent possible, c'est déjà travailler ses capacités à mémoriser !

S'exercer porte ses fruits

Comme un muscle, le cerveau a besoin de travailler pour être performant.

En consacrant un peu de temps chaque jour à des exercices simples, on fait fructifier son capital mémoire. Tous les jeux mettant en œuvre la logique ou la stratégie sont bénéfiques (jeux d'échecs, mots croisés, sudoku...).

On peut également faire l'effort de mémoriser des choses simples comme le nom des rues que l'on fréquente, les numéros de téléphone que l'on appelle souvent, les dates d'anniversaire de ses amis...

Info : les produits cosmétiques et les effets indésirables

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit cosmétique. On observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.



Tarte glacée aux fraises fraîches

Fond de tarte : 100 g de farine, sel, 50 g de beurre, eau glacée. **Garniture :** 250 g de petites fraises équeutées, 100 g de sucre, 1 c. à s. de fécule de maïs, 1 c. à s. de confiture de fraises, 1,5 dl d'eau, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de gelée de fraises

Pour préparer le fond de tarte, mélanger la farine avec le sel et ajouter le beurre, bien travailler au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte ferme. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. Tapisser un plat à tarte de papier sulfurisé, remplissez-le avec la pâte, enfourner et faire cuire 20 min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir. Mélanger dans une casserole le sucre avec le fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et le jus de citron, porter à ébullition et faire cuire 2 min environ en remuant. Laisser refroidir. Napper le fond de la croûte avec la moitié de cette préparation, disposer les fraises dessus, mettre le reste de la préparation, réserver au réfrigérateur. Servir fraîche.



ASTUCES

Pour que les fruits confits ne tombent pas au fond du cake



Pour que les fruits confits ne tombent pas au fond du moule pendant la cuisson, il faut les passer dans la farine avant de les incorporer à la préparation.

La levure chimique, le secret pour réussir vos gâteaux

La levure chimique s'impose dans la plupart de vos pâtisseries auxquelles elle donne volume, moelleux et saveur. Son secret ? La particularité de ses ingrédients qui libèrent du gaz carbonique à partir de 100°C, faisant ainsi gonfler les pâtes pendant la cuisson.

Le dosage habituel est d'un sachet de 11 g pour 500 g de farine. Pour la préparation de vos pâtes à tarte sablées ou brisées, nous vous conseillons de doser la levure chimique à 1% du poids de la farine utilisée

(ex : 200 g de farine, 2 g de levure).

Aussi simple que délicieux

Pour réussir vos gâteaux,



une seule chose à retenir : il faut mélanger la levure chimique avec la farine et les ingrédients secs avant de la mettre en contact avec les ingrédients humides (eau, œuf, beurre fondu). Impossible de se tromper ! Enfin, veillez à bien mélanger la levure à la farine pour faire monter votre gâteau uniformément.

Attention ! si...



Vous avez une tendance excessive à avoir des bleus

Ce symptôme peut indiquer une activité anormale des globules rouges, ce qui conduit souvent à un diagnostic de leucémie. Des bleus à des endroits inhabituels (les doigts et la paume des mains) et des taches rouges – pétéchiées — sur le visage, le cou et la poitrine sont des symptômes que vous ne devez pas ignorer.

Sauce asiatique

1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 5 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'eau, sel, poivre

Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre. Ajouter la moutarde et bien mélanger. Ajouter l'huile en filet (comme pour une mayonnaise). Saler et poivrer et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).



RÉGIME

Il faut arrêter tout ce qui est sucré !

C'est l'idée reçue la plus tenace : pour maigrir, il faut couper toute consommation de sucre et autres gâteries pâtisseries. Pourtant, une étude a prouvé que les personnes qui mangent un petit-déjeuner riche en glucides, sans toutefois dépasser les 600 calories, perdent davantage de poids sur quatre mois que celles qui limitent drastiquement leur consommation de sucre .

