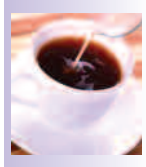
Trucs et astuces

Moutarde :

Trop sèche, votre moutarde ? Délayez-la avec un peu de vinaigre additionné de sucre.


Thé au lait : La meilleure façon de diminuer l'astringence du tanin est de verser le thé bouillant dans le lait froid et non l'inverse : les protéines du lait se lient beaucoup mieux au tanin lorsqu'elles sont froides. En procédant de cette manière, vous aurez aussi moins de traces noires sur votre porcelaine.

Bouquet garni :

Pour retirer facilement, en fin de cuisson, un bouquet garni, emprisonnez-le dans de la gaze ou dans une mousseline.

Crème anglaise tournée :

Si elle cuit un peu trop, la crème anglaise tourne. Il faut alors la battre énergiquement au mixeur. Vous pouvez également la mettre dans une bouteille et la secouer fortement le temps qu'elle redevienne lisse.

Réussir la béchamel

La béchamel, plus qu'une sauce, est une base servant à lier certains plats, notamment les gratins. Pour la réussir, c'est très simple : prendre le même poids de farine, beurre et lait (exemple 30 grammes, 30 centilitres).
Remuer le mélange avec un fouet sur feu doux puis y ajouter le lait froid d'un seul coup en dehors du feu. Remuer et faire cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes sans arrêter de remuer.

Faire une crème anglaise express

Mélanger 2 pots de crème dessert vendus dans le commerce à la vanille avec un yaourt nature et bien fouetter ; le résultat en vaut la peine !

BEAUTÉ

Les masques

Photos : DR

Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace
• Posez votre masque sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour des yeux.
• Appliquez-le à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou.
• Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger.
• Appliquez enfin votre crème habituelle.
Petit truc : Afin d'accroître l'efficacité de votre masque, plongez-vous dans un «bon bain» parfumé et relaxant.

Masque hydratant et nourrissant au miel (toutes peaux)
Ingrédients :
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de citron
- un peu de glycérine

Conseils d'utilisation : Mélangez le miel et le citron, incorporez un peu de glycérine afin d'obtenir une pâte lisse. Appliquez sur votre visage, laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque tenseur (toutes peaux)
Ingrédients :
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à café de farine d'orge
- 1 blanc d'œuf

Conseils d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage en masque, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque aux fraises et au miel (spécial peaux grasses)
Ingrédients :
- 1 œuf
- 4 à 6 fraises
- 2 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à café de jus de citron

Conseils d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez le masque sur votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Curcuma

Le curcuma stimule les sécrétions digestives (en particulier biliaires) ; de plus, c'est un anti-oxydant, et un anti-inflammatoire.

D'où vient-il ?
C'est le rhizome (ou racine) d'une plante vivace également originaire des Indes, qui, une fois cuit et séché, est transformé en poudre d'une couleur jaune d'or caractéristique.

Sa saveur :
Légèrement piquante et amère, rappelle un peu celle de la muscade.

Ses usages :
Délicieux pour parfumer et colorer riz, légumes et sauces (mayonnaise, béchamel…). Astuce : Attention, il teinte la peau et les vêtements de façon tenace (on l'utilise aussi comme colorant pour les étoffes).

COOKIES

200 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 100 g de farine, 80 g de sucre en poudre, 50g de poudre d'amandes, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, une plaque de four tapissée de papier sulfurisé
1- Préchauffez le four à 200°C à thermostat 6/7.
2- Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole à fond épais puis ôter du feu.
3- Râpez le chocolat à l'aide d'un économe.
4- Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un mélange mousseux.
5- Dans un bol, mélangez la farine et la levure.
6- Versez-le avec l'œuf, la poudre d'amandes et le chocolat dans le beurre et le sucre. Remuez bien.
7- Formez des petits disques sur la plaque en laissant un espace entre les (futurs) cookies.
8- Mettez au four pendant 10 minutes tout en surveillant.
9- Laissez-les refroidir avant de les déguster.

CROUSTADES EN POMMES D'OR

500 g de pommes de terre, 3 jaunes d'œufs, 60 g de beurre, 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. de chapelure, 1 œuf, bain de friture d'huile
Faire cuire les pommes de terre puis les égoutter, les passer au tamis et dessécher cette purée sur le feu avec le beurre. La retirer une fois desséchée et la lier avec les jaunes d'œufs, l'assaisonner et la faire refroidir, puis diviser cette pomme de terre en morceaux que l'on roule en boules sur la table farinée en leur donnant la forme et la grosseur d'une belle mandarine, les paner avec la chapelure et faire sur le dessus une incision ronde formant un couvercle. Les frire dans l'huile bouillante puis détacher le couvercle, vider l'intérieur très délicatement en laissant une épaisseur suffisante pour assurer la solidité. Les croustades se garnissent avec toutes sortes de garniture : volaille cuite, viande hachée cuite aromatisée au cumin, œufs brouillés…

Travaillez régulièrement votre ligne !

La surcharge pondérale vous guette ? Pas de panique, ce petit exercice réalisé plusieurs fois par jour agit efficacement sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux.
Position de départ :
Debout, buste étiré et tête droite, bras tendus vers le plafond, jambes tendues et écartées (d'environ 40 cm), pieds parallèles.
Travail :
Inspirez, puis en expirant pliez les jambes sans décoller les talons du sol (comme si vous vouliez vous asseoir) et descendez vos bras en les étirant devant vous au niveau des épaules. Inclinez légèrement le buste vers l'avant. Maintenez la position 3 secondes en respirant normalement. Revenez à la position initiale en tendant les jambes.
Résultat :
Pratiquez une série de 8 mouvements 3 ou 4 fois par jour selon votre capacité pendant 8 semaines (minimum). Afin d'optimiser la musculature, réalisez l'exercice le plus lentement possible.
Conseil :
Faites attention à ne pas vous cambrer, la colonne vertébrale doit être droite et le bassin basculé !