

## Roulé de dinde aux légumes

Filets de dinde, 1 poivron rouge, 1 carotte, 200 g de champignons en boîte, 10 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel, poivre, piment fort.

Lavez et épépinez le poivron et coupez-le en lamelles. Épluchez la carotte et coupez-la en lamelles. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée, ajoutez les lamelles de poivron et laissez cuire pendant une minute. Egouttez le tout dans une passoire. Étalez les filets de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Coupez un morceau de papier film et mettez un filet de dinde par-dessus, saupoudrez de sel, poivre et piment fort, disposez sur le bord du filet un peu de lamelles de carotte et de poivron, roulez en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en



s'aidant du papier film et fermez les deux bords comme un bonbon. Continuez la même opération avec le reste de légumes et les filets de dinde. Mettez les roulés de dinde dans une grande casserole d'eau salée et laissez cuire pendant 15 minutes. Laissez refroidir et retirez délicatement le papier film, coupez les roulades en rondelles. Dans un moule à gratin beurré, versez la crème fraîche, disposez les rondelles de roulé de dinde et répartir les champignons en boîte, saupoudrez de gruyère râpé. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## Pommes en timbale



**Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes : 250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite. Moule à soufflé ou à charlotte.**

Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le

fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour bien maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif et dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

## FORME Comment brûler ses calories, avec ou sans sport ?

**Les petits trucs à savoir pour brûler plus de calories...**

- Le simple fait de réfléchir constitue une dépense énergétique : 64 calories/heure. Un peu plus que dormir (60 calories seulement) sauf que nous dormons beaucoup plus longtemps que nous réfléchissons. Ainsi, une nuit de 8 heures de sommeil, c'est 480 calories brûlées. Accumulez les minutes de marche. Pour chaque demi-heure, vous éliminez au moins 90 calories. Et plus vous marchez vite dans la rue, plus vous dépensez. Ne négligez pas les travaux ménagers, et vous brûlez 100

calories. Chaque fois que vous faites les courses, vous perdez 400 calories. Un quart d'heure de bricolage se solde par une dépense de 50 calories. De quoi vous réconcilier avec cette activité. Le jardinage est beaucoup plus payant avec 400 calories à l'heure. Et enfin, multipliez les câlins : faire l'amour est aussi une activité

dépensière en énergie ; il vous en coûtera entre 200 et 300 calories selon vos prouesses ! Et n'oubliez pas que pour maigrir, il faut dépenser plus qu'on consomme... Alors soyez active mais révissez également votre alimentation.



Photos : DR

## INFO

Un mélange de tomate et d'avocat traite à merveille une combinaison de peau grasse et de peau sèche. La tomate est un astringent. C'est un agent réducteur d'huile et de points noirs. Quant à l'avocat, c'est à la fois un antiseptique et un hydratant naturel. Ces deux fruits sont riches en vitamine A, C et E. Ce mélange contribuera non seulement au nettoyage, mais également à l'apaisement de la peau. Laissez-le agir pendant 20 à 30 minutes, puis rincez votre visage à l'eau tiède.



## Quels sont les signes d'alerte de l'AVC ?

Une douleur brutale dans la poitrine pouvant durer une quinzaine de minutes à plusieurs heures, s'accompagnant d'une sensation d'oppression dans la poitrine, d'une irradiation de la douleur, de sueurs froides, nausées, vomissements et essoufflement, évoquent un infarctus du myocarde devant amener à aller le plus rapidement possible à l'hôpital. Concernant l'AVC (accident vasculaire cérébral), les signes d'alerte sont : engourdissement brutal, perte de sensibilité, voire paralysie du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du corps, vertige, troubles de l'élocution, de la vue, maux de tête intenses, vomissements...



## BEAUTÉ

### Remèdes maison contre les cicatrices d'acné



Vous pouvez faire disparaître les cicatrices d'acné de votre peau grâce aux six remèdes naturels suivants :

- Mélangez du lait et des glaçons, trempez une serviette dans ce liquide, puis placez-la sur votre

peau.

- Utilisez la pulpe de tomate en guise de masque de beauté pour faire sécher l'acné. Gardez-la sur votre visage pendant une heure, puis rincez votre peau.
- Mélangez une cuillère à soupe de miel avec du blanc d'œuf à l'aide d'un fouet. Appliquez le mélange sur votre visage, puis laissez agir pendant 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Ce

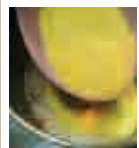
remède naturel prévient également l'apparition des points noirs.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates avec une cuillère à soupe de miel à l'aide d'un fouet. Appliquez le liquide sur votre peau, laissez-le agir pendant 15 minutes, puis rincez.
- Mélangez deux cuillères à soupe de tomates concassées avec 1/2 cuillère à soupe de jus de concombre.

L'application de ce remède maison vous permettra de contrôler tous les problèmes liés à l'acné.

- Mélangez une cuillère à soupe de jus de tomates et deux à quatre gouttes de jus de citron vert à l'aide d'un fouet. Trempez ensuite une boule de coton dans ce mélange, puis appliquez-la doucement sur votre peau. Laissez agir 15 minutes, puis rincez.

## Trucs et astuces



**Semoule**  
Pour que votre semoule ne

s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

### Soupes et ragoûts trop salés

Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crues.

### Sel

Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.



### Tarte au citron



Pour préparer une tarte au citron, utilisez

de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

### Ragoûts

Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

### Raisin - Conservation

Pour conserver le raisin dans de bonnes conditions, le glisser dans un sachet en papier et le mettre dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut le sortir du réfrigérateur une heure avant de le consommer, car le froid « anesthésie » son goût.

### Ragoût brûlé

Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

### Purée trop claire

Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez-la de lait en poudre et mélangez le tout.