

CAKE AU CITRON

Préparation : 1 h 30

8 personnes :

4 à 5 œufs

300 g de beurre

300 g de sucre

300 g de farine

2 zestes de citron

1. Blanchir le beurre pommade et les deux tiers du sucre au fouet.
2. Ajouter les zestes de citron. Bien mélanger.
3. Clarifier les œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs au mélange beurre/sucre continuez à travailler au fouet jusqu'à ce que le mélange épaisse.
4. Ajouter la farine tamisée afin d'éviter les grumeaux l'incorporez rapidement au batteur électrique.
5. Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme et les serrer avec le restant du sucre.
6. Incorporer délicatement les blancs en neige légèrement meringué à la pâte.
7. Versez la pâte ainsi obtenue dans un moule à cake en silicone et enfournez à four préalablement chauffé à 180°C.
8. Cuire 30 minutes pour des minicakes et une bonne cinquantaine de minutes pour un gros cake.
9. Au terme de la cuisson, vérifier que le gâteau soit cuit en y plantant la lame d'un couteau en acier inoxydable.

La lame doit ressortir
10. Démouler sur une grille à pâtisserie.

LES DÉGÂTS DES BOISSONS GAZEUSE

En toute saison, vous avez l'habitude d'étancher votre soif en buvant une boisson gazeuse de type Coca-cola ou autre boisson sucrée ? Bien que cette addiction soit un plaisir pour vos papilles, elle a de nombreux effets secondaires et se révèle très néfaste pour la santé de vos os ! Voici les effets négatifs du Coca sur votre corps, décryptés par les scientifiques.

De quoi se compose un soda ?

Les boissons gazeuses de type Coca ou soda sont composées à base d'eau, de sucre ainsi que d'arômes naturels et/ou artificiels, d'extraits de plantes, etc. Lorsque ces boissons gazeuses ne sont pas allégées, elles contiennent en moyenne 4 morceaux de sucre par verre, ce qui est considérable ! Les risques des sucres ajoutés comme le fructose et le glucose sur la santé ont été prouvés par une étude américaine publiée dans la revue scientifique Nature. Dans les versions allégées, ce sucre est remplacé par des édulcorants tout aussi dangereux. Les sodas contiennent de la caféine, des acides aminés, des vitamines et parfois des médicaments comme l'éphédrine qui a un effet stimulant sur le cerveau.

Selon les analyses faites par 60 Millions de consommateurs, les sodas comme Coca Cola contiennent en plus des terpènes, des allergènes naturels qui peuvent provoquer des réactions allergiques.

Que se passe-t-il au cours des 10 premières minutes suivant la consommation de Coca-cola ?

Saviez-vous qu'une canette de Coca contenait en moyenne 7 morceaux de sucre, soit 35 grammes ? Cela représente une forte dose par rapport aux recommandations moyennes (la recommandation moyenne est estimée à 25 grammes par jour). Il faut savoir aussi que la version allégée des Cocas, bien qu'elle contienne 0% de sucre, est aussi néfaste pour l'organisme à cause de sa forte acidité qui attaque les os et les dents.

Au cours des 10 premières minutes, votre organisme va absorber la totalité du sucre contenue dans le coca et à cause de l'acide phosphorique que contient cette boisson, vous n'allez pas ressentir le véritable goût sucré qui va être masqué par son acidité.

Que se passe-t-il au bout de 20 minutes ?

L'augmentation de l'index glycémique et du niveau d'insuline va favoriser la conversion du sucre en graisse dans le foie.

Que se passe-t-il au bout de 40 minutes ?

Après 40 minutes, la caféine contenue dans la boisson gazeuse va être complètement assimilée par votre corps. La conséquence de cet effet, c'est que le flux sanguin va augmenter et le foie va commencer à libérer plus de sucre dans le sang.

Au bout de 40 minutes, le cerveau bloque les récepteurs de l'adénosine, une hormone responsable de notre envie de dormir à la fin de la journée et qui provoque la fatigue. Donc, après avoir bu du Coca, on n'a aucune sensation de fatigue.

Que se passe-t-il au bout de 45 minutes ?

La sécrétion de dopamine augmente et va avoir un effet

similaire à l'héroïne sur vous. En effet, le Coca possède un effet addictif à cause de sa concentration en sucre. D'ailleurs une étude a même démontré que le sucre rendait plus « accro » que la cocaïne, en provoquant une grande dépendance !

Que se passe-t-il au bout de 50 minutes ?

Le niveau de calcium, de magnésium et de zinc est en chute libre suite aux efforts faits par votre corps pour l'aider à se débarrasser du sucre à travers les urines. Résultat : vous commencez à vous sentir déshydraté.

Que se passe-t-il au bout de 60 minutes ?

Votre organisme est en hypoglycémie (baisse du niveau de sucre) et votre énergie est en chute libre, aussi bien physique que mentale...

En outre, la caféine contenue dans le coca va augmenter la libération du calcium, du magnésium à travers les urines, qui sont des minéraux essentiels pour permettre à l'organisme de bien fonctionner. En effet, tous ces nutriments précieux contribuent à l'hydratation du corps et au renforcement des os.

Que se passe-t-il après plus d'une heure ?

Après une heure, le sucre est distribué à travers l'ensemble du corps. La sensation d'excitation ressentie au début a maintenant disparu. Conséquence : vous allez commencer à ressentir des changements d'humeur soudains, une certaine irritabilité, une sensation de fatigue car tous les nutriments importants auront été éliminés par l'organisme, ce qui augmente le risque de diabète.

Quelle est la conclusion à retenir après avoir lu cet article ?

Le meilleur moyen d'éteindre efficacement votre soif est de

boire de l'eau (au minimum 1,5 L d'eau par jour). Vous pouvez aussi l'aromatiser avec des fruits frais, en boire sous forme de thé...

QUICHE LORRAINE LEGERE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 150 g de farine
- 150 g de maïzena
- 150 g de beurre allégé mou
 - 8 cl de lait écrémé
 - 1/2 c. à café de sel
 - Pour la garniture :
 - 3 oeufs
- 200 g de lardons de volaille
- 70 g d'emmental râpé allégé
- 20 cl de crème fraîche allégée à 3% de MG
 - noix de muscade
 - cerfeuil
- sel, poivre du moulin

1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)

2. Préparez la pâte :

3. Mélangez la farine, la maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l'aide de vos mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi.
 4. Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène.
 5. Préparez la garniture:
 6. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.
 7. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.
 8. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajout de matières grasses.
 9. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu'ils restent pris dans la pâte.
 10. Dans un saladier, battez les œufs et la crème.
 11. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.
 12. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d'emmental.
 13. Enfourez 30 minutes environ.
 14. Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte
-

QUICHE AU THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

- 1 pâte brisée
- 300 g de thon au naturel
 - 1 grosse tomate
 - 1 oignon rouge
 - 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
 - 1 c. à soupe de lait
- 100 g de gruyère râpé
 - muscade
 - sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C).

1. Battez les oeufs en omelette, ajoutez la crème fraîche, le lait, puis du sel, du poivre et une noix de muscade, mélangez avec un fouet.
2. Égouttez le thon puis écrasez-le avec une fourchette dans une assiette.
3. Épluchez et émincez l'oignon.
4. Coupez en petits dés la tomate.
5. Ajoutez les miettes de thon, les dés de tomate et l'oignon à la préparation. Mélangez.
6. Disposez la pâte dans un moule à tarte.
7. Versez la préparation dans le fond de tarte et saupoudrez de gruyère.
8. Enfournez pendant 25 à 30 min.

TARTE AUX POIREAUX ET GRUYERE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 2 gros poireaux
- 1 pâte brisée allégée "fait-maison" (moins grasse que celle dans le commerce)
 - 40 g de beurre allégé
 - 40 g de farine
 - 1/4 l de lait écrémé
- 60 g de gruyère allégé
 - 1 pointe de muscade
 - sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th.7)
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Piquez-la. Enfournez-la et laissez-la cuire à blanc 10 min environ.
3. Faites bouillir un grand volume d'eau.
4. Lavez les poireaux et coupez-les en gros tronçons. Faites-les blanchir 1 à 2 min dans l'eau bouillante. Egouttez-les.
5. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre. Ajoutez les poireaux et faites-les dorer légèrement.
6. Versez la farine. Laissez gonfler. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Puis versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une béchamel.

7. Ajoutez la pincée de muscade et les 3/4 de gruyère. Versez la préparation sur la pâte et parsemez du reste de gruyère. Enfournez 20 min. Surveillez la cuisson.
-

PIZZA BOLOGNAISE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

250 g de pâte à pizza

300 g de viande de bœuf hachée

1 tomate

1 oignon

150 g de gruyère râpé

1 pot de sauce tomate

huile d'olive sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C

1. Étalez la pâte à pizza en forme de cercle sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
2. pelez et hachez finement l'oignon.
3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.

4. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez l'oignon haché dans la poêle et faites-le revenir pendant quelques minutes, en mélangeant bien, jusqu'à ce qu'il soit bien translucide.

5. Ajoutez ensuite la viande hachée et laissez cuire 10 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.

6. Retirez la poêle du feu.

7. Etalez la sauce tomate sur la pâte à pizza et recouvrez cette dernière de préparation viande hachée-oignon. Parsemez la pizza de gruyère râpé.

8. Nettoyez et épongez la tomate. Coupez-la en fines rondelles et répartissez-les sur le dessus de la pizza.

9. Enfournez et faites cuire la pizza bolognaise pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le gruyère râpé soit bien fondu.

10. A la sortie du four, laissez tiédir quelques instants la pizza bolognaise sur une grille.

11. Découpez-la ensuite en parts égales et servez-les dans les assiettes

12. Dégustez chaud accompagné d'une salade verte assaisonnée.

BEIGNET DE CREVETTES A LA JAPONAISE

Préparation: 20 mn

Cuisson 10 mn

4 personnes :

- crevettes roses : 24
- farine de riz : 150 g
 - oeuf : 1
 - riz : 1 tasse
 - eau : 25 cl
- sucre : 2 c. à soupe
- huile pour friture

1. Décortiquez les crevettes en ne laissant que la partie finale de la queue.
2. Dans une jatte, battez l'œuf avec l'eau. Salez.
3. Ajoutez la farine de riz en mélangeant sans fouetter.
4. Faites chauffer l'huile de friture.
5. Trempez successivement les crevette dans la pâte puis dans le riz cuit et jetez-les aussitôt dans l'huile bien chaude.
6. Retirez dès que les bulles ont diminué de volume.
7. Dégustez avec la sauce soja dans laquelle vous aurez ajouté le sucre ainsi qu'une salade de chou blanc et de fenouil.