

FLAN AUX LÉGUMES

Ingrédients :

1 boîte de thon naturel (environ 150g)

2 courgettes

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 oignon

4 œufs

200 ml de crème fraîche légère 4% m.g.

Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th 6).
2. Ensuite, égouttez le thon et réservez-le.
3. Lavez les courgettes et les poivrons, puis coupez-les en petits cubes. Émincez l'oignon.
4. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez ensuite les courgettes et les poivrons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ensuite, dans un grand bol, battez les œufs avec la crème fraîche légère. Ajoutez le thon égoutté et mélangez bien. Incorporez ensuite les légumes cuits. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Versez le mélange dans un moule à flan

préalablement graissé et enfournez pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.

7. Enfin, laissez refroidir légèrement avant de servir. Ce flan peut être dégusté chaud ou à température ambiante.
-

TARTE AU CITRON

Ingrédients

Pour la pâte sablée ou brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre froid coupé en dés
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre en poudre
- 1 œuf battu
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau froide (si nécessaire)
- 4 citrons non traités
- 150 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (facultatif)

Préparation:

1. Préparez la pâte sablée ou brisée :
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sel et le sucre.
3. Ajoutez le beurre et incorporez-le du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
4. Ajoutez l'œuf battu et mélangez jusqu'à ce que la pâte

commence à se former.

5. Si nécessaire, ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide pour aider à lier la pâte.
 6. Formez une boule, enveloppez-la dans du film plastique et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.
 7. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez légèrement un moule à tarte de 23 cm de diamètre.
 8. Ensuite, étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et garnissez-en le moule à tarte.
 9. Piquez le fond avec une fourchette, recouvrez d'un papier cuisson et ajoutez des poids de cuisson ou des légumes secs (par exemple des haricots ou du riz).
 10. Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirez les poids ou le riz et le papier cuisson et laissez refroidir.
 11. Pendant ce temps, préparez la garniture au citron :
 12. Râpez finement le zeste de deux citrons et pressez le jus des quatre citrons. Dans un bol, fouettez ensemble les œufs, le sucre, la crème fraîche, le zeste de citron et le jus de citron. Si vous utilisez de la fécule de maïs, incorporez-la également à ce stade.
 13. Versez la garniture au citron sur la pâte précuite et enfournez à nouveau pour 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée sur les bords.
 14. Laissez refroidir complètement la tarte au citron avant de la déguster. Vous pouvez la servir telle quelle ou avec une meringue italienne, une meringue française ou de la crème fouettée pour une touche de gourmandise supplémentaire.
-

10 conseils pour traiter le mal de gorge

1. Gargarisme à l'eau salée ou au bicarbonate de soude

Le gargarisme à l'eau salée constitue un remède maison efficace qui aide à soulager le mal de gorge. **Le sel agit comme antiseptique léger tout en contribuant à extraire l'eau de la muqueuse de la gorge.** Faites dissoudre une demi-cuillerée à café de sel dans un verre d'eau chaude, gargarisez-vous avec cette solution et recrachez, plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi vous gargariser avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude.

2. Le miel

Grâce à ses propriétés antibactériennes et antitussives, le miel peut accélérer la guérison des maux de gorge. Le miel exerce également une action hypertonique et osmotique, c'est-à-dire qu'il extrait l'eau des tissus enflammés, atténuant l'enflure et la douleur. Ajoutez-en quelques cuillerées à thé dans une tasse d'eau chaude, ou encore dans une infusion.

3. La vitamine C

Sans être une panacée, certains suppléments peuvent vous aider à renforcer le système immunitaire, en plus de faciliter la cicatrisation du tissu enflammé de la gorge et de soulager la douleur. Que votre mal de gorge soit causé par un rhume, une grippe ou une angine, **la vitamine C peut contribuer à stimuler le système immunitaire et à combattre l'infection.** Vous pouvez également prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

4. L'ail

En plus de compter de nombreux bienfaits santé, l'ail pourrait également aider à mieux combattre l'infection. Séché, l'ail possède de puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques.

5. Le zinc pour accélérer la guérison du mal de gorge

Dans le cadre d'une étude, les participants qui prenaient toutes les deux heures une pastille contenant environ 13 mg de zinc ont vu leur mal de gorge d'origine virale guérir de trois à quatre jours plus tôt que les sujets qui n'en prenaient pas. Le zinc pourrait toutefois compromettre l'immunité, d'où l'importance de ne pas en prendre à long terme.

6. La soupe à base de bouillon de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes

Consommez de la soupe à base de bouillon maigre à base de légume ou de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes. L'ail combat l'inflammation et renforce le système immunitaire, le liquide chaud soulage la gorge, tandis que **les légumes apportent certains nutriments pouvant favoriser la guérison.**

7. Utilisez le marrube

Le marrube atténue l'enflure des tissus irrités de la gorge, en plus d'éclaircir le mucus et d'en faciliter l'évacuation. Le marrube blanc était déjà utilisé dans l'Antiquité pour soulager la toux et comme antidote à certains poisons. Infuser 10 minutes 2 cuillerées à thé de la plante hachée dans 2 tasses d'eau bouillante, puis extraire le liquide absorbé par

le marrube.

8. Buvez beaucoup d'eau et de boissons chaudes

Buvez au moins 2 litres de liquide par jour pour apaiser votre gorge. **Les boissons chaudes comme les soupes et les tisanes peuvent également apporter un soulagement appréciable et apaiser la douleur.**

9. Changez votre brosse à dents si votre mal de gorge est récurrent

Si votre mal de gorge est récurrent, procurez-vous une nouvelle brosse à dents. **À la longue, les bactéries s'accumulent sur les poils des brosses et pourraient se réintroduire dans votre système par les petites blessures, et vous infecter de nouveau.** Une substance présente dans les dentifrices, s'accumulerait dangereusement sur nos brosses à dents.

10. Du repos et une nourriture saine

Autant que le rhume et la grippe, la tension nerveuse et la fatigue peuvent engendrer des maux de gorge. Prenez du repos ! **Pour stimuler son système immunitaire, il est recommandé d'avoir de saines habitudes de vie, notamment en dormant suffisamment et en adoptant un régime alimentaire varié et équilibré.** En cuisine, utilisez de l'ail, du gingembre, des champignons shiitake et reishi, de même que des fruits et légumes riches en antioxydants qui contribuent à stimuler l'immunité.

GÂTEAU A LA NOIX DE COCO ET A LA COMPOTE DE FRAISE

Ingrédients

Pâte:

8 g de levure chimique

2 œufs

110 g de sucre

60 g de noix de coco râpée

120 g de farine

50 g de beurre fondu

10 cl de lait

Compote de fraises:

20 g de féculé de pommes de terre

60 g de sucre

300 g de fraises

Décoration:

10 g de noix de coco râpée

4 càs de confiture d'abricots

Préparation:

Réaliser la pâte

1. Préchauffer le four statique à 180 degrés.
2. Battre les œufs avec le sucre pendant 8 minutes.
3. Incorporer le beurre, puis le lait.
4. Tamiser la farine sur le mélange.
5. Ajouter la levure et la noix de coco râpée.

6. Remuer le tout avec une spatule.
7. Tapisser un moule de 20 cm de papier sulfurisé et y transférer la préparation.
8. Enfourner pour 40 minutes.

Préparer la compote de fraises:

1. Laver les fraises et les couper en morceaux.
2. Les réduire en purée au mixeur plongeant.
3. La mettre dans une casserole avec la féculé et le sucre.
4. Faire cuire et épaissir, en fouettant continuellement.
5. Mettre dans un bol, puis laisser refroidir.

Assembler le gâteau

1. Laisser le gâteau refroidir, puis le couper en deux.
2. Garnir la base de la compote de fraises, puis la recouvrir de l'autre pâte.
3. Badigeonner de confiture d'abricots.
4. Décorer de noix de coco râpée.
5. Servir le gâteau à la noix de coco et à la compote de fraises.

MOELLEUX AU MASCARPONE

Ingrédients :

- 250 g de mascarpone
- 200 g de sucre
- 4 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de beurre fondu

Préparation:

1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
 2. Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
 3. Incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
 4. Ajoutez la farine, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
 5. Incorporez l'extrait de vanille et le beurre fondu. Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
 6. Versez la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné.
Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
 7. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.
-

BRIOCHE AU YAOURT

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 20 minutes

6 personnes :

Ingrédients:

Zeste râpé d'1 citron

1 càc de miel

Graines d'1 gousse de vanille

4 cl d'huile

2 jaunes d'œufs

1 pot de yaourt nature

130 g de sucre e (+ 2 càc)
½ kg de farine
8 g de levure de bière fraîche
10 cl de lait tiède

Préparation:

1. Verser le lait dans un bol et y faire dissoudre la levure de bière avec 2 cuillerées de sucre.
2. Laisser reposer une vingtaine de minutes.
3. Incorporer les autres ingrédients.
4. Pétrir pour avoir une pâte homogène et souple.
5. La couvrir d'un linge propre.
6. Laisser lever 2 heures au four éteint avec la lumière allumée.
7. Reprendre la pâte et la diviser en morceaux de 50 g chacun, puis les façonner en boules.
8. Les placer sur une plaque tapissée de papier cuisson ;
9. Couvrir d'un linge et laisser lever au double, comme précédemment.
10. Préchauffer le four statique à 190 degrés.
11. Badigeonner la surface d'œuf battu ou de lait.
12. Enfourner la brioche au yaourt pour une vingtaine de minutes.

CRUMBLE A LA CRÈME SOUFLÉ

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 55 minutes

6 personnes

Ingrédients

Pâte:

40 g de sucre
2 jaunes d'œufs
1 pincée de sel
90 g de beurre froid
1 càc de levure chimique
250 g de farine

Pommes :

4 càs de jus de citron
40 g de sucre
3 pommes ($\frac{1}{2}$ kg)

Soufflé à la crème:

30 g de maïzena
400 g de yaourt nature
1 càc de sucre vanillé
40 g de sucre
2 blancs d'œufs

Préparation:

1. Allumer le four à 170 degrés.
2. Tapisser un moule de 20 cm de papier cuisson.
3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs.

la pâte

1. Mélanger la farine avec la levure, le sel et les morceaux de beurre en pétrissant du bout des doigts pour avoir une pâte sableuse.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre, les ajouter à la pâte, en mélangeant avec les mains.
3. Compacter les $\frac{3}{4}$ de la pâte sur le fond et les bords du moule.

Cuisson des pommes

1. Laver les pommes, les sécher et les couper en dés.
2. Les arroser de jus de citron.
3. Ajouter le sucre et mélanger.
4. Mettre le tout dans une poêle, laisser cuire et dorer 10 minutes.
5. Laisser refroidir.

Le soufflé à la crème

1. Monter les blancs en neige ferme avec la vanille et le sucre.
2. Incorporer le yaourt, puis la maïzena, en fouettant.

Assemblage de la tarte

1. Garnir la pâte des pommes, puis du mélange crémeux.
2. Le recouvrir de la pâte restante, en l'émiettant.
3. Enfourner pour environ 45 minutes.
4. Laisser refroidir, retirer du moule et servir la tarte crumble aux pommes et à la crème soufflée.

QUICHE SANS PATE AU POIVRON ET THON

Ingrédients

- 1 boîte de thon (200g) égouttée
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune) coupés en petits dés

- 4 œufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse (ou crème liquide)
- 100 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou comté)
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de paprika

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C .
 2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et l'ail.
 3. Faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
 4. Ajoutez les dés de poivrons dans la poêle et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 5. Retirez du feu et laissez refroidir légèrement.
 6. Dans un grand bol, mélangez le thon égoutté avec les légumes cuits, puis ajoutez les œufs battus, la crème fraîche, le fromage râpé, le sel, le poivre, la noix de muscade et le paprika.
 7. Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien incorporés.
 8. Versez le mélange dans un moule à tarte antiadhésif de 25 cm de diamètre, légèrement huilé ou recouvert de papier sulfurisé.
 9. Enfournez la quiche pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et ferme au toucher.
-

BISCUITS FOURRÉS A LA CONFITURE DE FRAISES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 20 minutes

Portions: 20 (65 Kcal par pièce)

Ingrédients

1 œuf

5 g de levure chimique

8 g de sucre vanillé

25 g de stévia

50 g d'huile

200 g de farine

Sucre glace

confiture de fraises sans sucre

1 pincée de sel

Préparation :

1. Fouetter l'œuf avec la stévia, le sel et le sucre vanillé.
2. Verser l'huile et fouetter à nouveau.
3. Incorporer la farine avec la levure.
4. Pétrir le tout avec les mains.
5. Filmer la pâte brisée et la laisser reposer une dizaine de minutes.
6. Préchauffer le four à 180 degrés.
7. Étaler la pâte avec le rouleau et la découper en plusieurs disques (de nombre pair) avec un emporte-pièce.
8. Placer les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
9. Garnir la moitié avec la confiture.
10. Recouvrir des autres disques de pâte.

11. Sceller et décorer les bords avec une fourchette.
 12. Enfournier les biscuits fourrés à la confiture de fraises pour une vingtaine de minutes.
 13. Saupoudrer de sucre glace et déguster
-

QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 45 minutes

Portions: 6 (212 Kcal par portion)

Ingrédients

60 g de gruyère allégé râpé

18 cl de crème liquide 4 % MG

3 œufs

300 g de saumon frais

300 g de brocolis

Poivre

Sel

1 yaourt 0 %

1 fond de tarte léger

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier

sulfurisé.

5. La piquer avec les dents d'une fourchette.
6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
7. Ajouter les dés de saumon.
8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du fromage râpé.
9. Enfournier la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.