

CRÈME GLACÉE AUX FRAISES

Préparation: 15 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

150 g de lait concentré

100 g de fraises(+ 6 pour la décoration)

4 biscuits sec

40 cl de crème fouettée

Préparation:

1. Rincer les fraises, les équeuter et les sécher.
 2. En prendre 6 et les trancher finement.
 3. Les placer dans un plat en verre recouvert de film étirable.
 4. Travailler le reste au mixeur plongeant pour en faire de la purée.
 5. Monter la crème bien froide en chantilly au batteur.
 6. Ajouter le lait concentré et battre à nouveau.
 7. Alternner la crème et la purée de fraises dans le plat.
 8. Recouvrir des biscuits et congeler le tout durant 2 heures minimum.
 9. Retourner sur une assiette et déguster le gâteau de crème glacée aux fraises.
-

CURRY DE CREVETTES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 25 minutes

Portions: 4

Ingrédients

20 cl de crème fraîche

100 g de tomates pelées

2 petits oignons

$\frac{1}{2}$ kg de crevettes décortiquées cuites

Ciboulette

Poivre

Sel

1 càc de curry

1 càs d'huile

Préparation

1. Peler les oignons et les émincer.
 2. Les faire revenir avec l'huile dans une casserole.
 3. Ajouter les morceaux de tomates pelées, du sel, du poivre et le curry.
 4. Laisser cuire le tout.
 5. Incorporer les crevettes.
 6. Verser la crème et poursuivre la cuisson 5 minutes.
 7. Parsemer de ciboulette ciselée et servir le curry de crevettes.
-

L'eau des pommes de terre

Les pommes de terre sont une source de nombreux minéraux précieux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le fer. De plus, les pommes de terre contiennent presque toutes les vitamines, y compris une très haute teneur en vitamine C.

Mais que faire de l'eau de cuisson ? Riche en amidon issu des patates, cette eau a des vertus extraordinaires Il serait vraiment regrettable de se priver de ses merveilleux bienfaits. En fait, la caractéristique principale de l'amidon est son pouvoir dégraissant. Il a tout bonnement la capacité de piéger et d'absorber le gras ! Mais l'amidon a aussi plein d'autres vertus qui rendent votre eau de cuisson miraculeuse ! En voici la liste

1 – Un super héros pour vos jardins

D'une part, l'eau de cuisson des patates est un désherbant naturel, d'autre part, c'est un engrais bio. Un combo qu'on est ravi de découvrir ! Si vous arrosez vos plantes avec de l'eau de pommes de terre (préalablement refroidie) une fois par semaine, vous verrez les effets en seulement un mois. Pour le côté désherbant, versez donc votre eau de cuisson tiède directement sur les mauvaises herbes : c'est efficace à tous les coups !

2 – Le secret pour un sol carrelé éblouissant

Une fois par mois, versez dans votre seau de l'eau de cuisson des patates encore tiède, puis nettoyez votre carrelage avec. Laissez agir 10 minutes puis rincez à l'eau froide. Adieu le carrelage fade !

3 – Le meilleur ami de votre argenterie

On le sait, l'argenterie nécessite un soin particulier. Le truc est d'imbiber un chiffon d'eau de cuisson de patates puis de nettoyer votre argenterie avec. Brillance naturelle garantie !

4 – Le sauveur de vos verres en cristal !

Non seulement il est l'ami de votre argenterie, mais aussi de vos verres en cristal. Il suffit simplement de les tremper dans de l'eau de cuisson de patates puis de les essuyer avec un chiffon doux. Aucune trace et propreté garanties !

FLAN CARAMÉLISÉ AUX POMMES ET AUX POIRES

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 1 heure

Portions: 6

Ingrédients:

20 cl de crème fouettée

400 g de lait concentré

1 poire

1 œuf

5 jaunes d'œufs

2 pommes

3 pots de yaourt (125 g le pot)

Caramel

Préparation:

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Laver les fruits, les peler et les couper en morceaux.
3. Ajouter la crème et le yaourt.
4. Verser le lait condensé.
5. Mélanger le tout au mixeur plongeant.
6. Incorporer l'œuf et les jaunes, en fouettant manuellement.
7. Étaler du caramel dans un moule carré de 20 cm.
8. Ajouter la préparation et couvrir de papier alu.
9. Mettre le moule dans un autre plus grand.
10. Y verser de l'eau chaude sur 2 cm de hauteur.
11. Enfourner le flan caramélisé aux pommes et aux poires pour une heure.

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.