

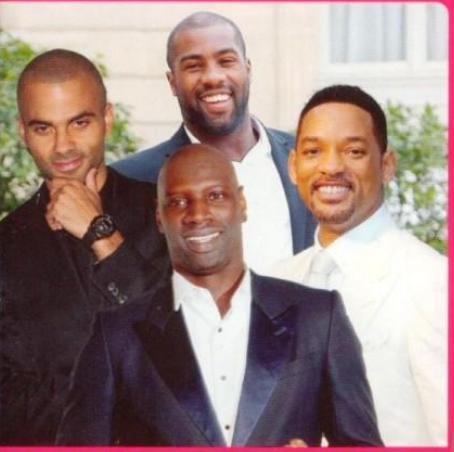
BEAUTÉ • PEOPLE • MODE • HISTOIRES VÉCUES

Black Beauty

Mag

PRIX
1,90
seulen

**LES CONFESSIONS DE
JEAN-CHARLES DRUCK**



**LE TOP 10
DES HOMMES LES PLUS HOT**



**ZOË SALDANA
EN TOURNAGE, LA POLÉMIQUE
SE POURSUIT...**



**MAQUILLA
ET MODE
SPECIAL FÊT**

CES STARS IN LOVE DE PARIS!

**RIHANNA, P.DIDDY,
CASSIE, PHARRELL WILLIAMS...**

**BEAUTÉ DES
CHEVEUX EN HIVER**

DÉCEMBRE 2012 / JANVIER 2013

DOM AVION 2,80€ DOM SURFACE 2,40€ BELGIQUE 2,40€ ESPAGNE LUXEMBOURG PORTUGAL GRÈCE 2,40€ SUISSE 3,90 FS TOM AVION 840 CFP TOM SURFACE 580 CFP MAROC 25DH TUNISIE 3,90 TND CANADA 3,95 DQ AFRIQUE AVION 2800 CFA SURFACE 2000 CFA

M 02817 - 11 - F - 1,90 € - RD

Idée Cocktail
"Passion"

- 10 cl DE JUS D'ANANAS
- 6 cl DE JUS DE FRUIT DE LA PASSION
- 2 cl DE SIROP DE GRENADINE
- 1 cl DE JUS DE CITRON VERT

MÉLANGER AU SHAKER ET SERVIR
 DANS UN VERRE AVEC DES GLAÇONS

Au rayon frais !



Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

À table !



Pour les fêtes La Maison des Antilles a vous a concocté deux plats qui donneront un goût chaleureux et épicés à vos convives.



MACARON AU COCO

Dessert / Facile - 12 macarons

- 200g de noix de coco fraîche râpée
- 150g de farine
- 4 càs de lait de coco Grace
- 110g de sucre de canne Galion
- 30g de beurre mou
- 1/2 gousse de vanille
- 1 pincée de muscade et 1 de cannelle
- 2g de levure chimique
- 1 zeste de citron vert

Récupérez l'eau des noix de coco, puis cassez-les et râpez-les.
 Mélangez tous les ingrédients, pétrir à la main.
 Faire des boules compactes, posez-les sur un papier sulfurisé et étalez-les à l'aide d'une fourchette. Enfouissez le tout 20 mn à 200°C.



SARDINE COCO-POIVRON

Plat / Facile - 4 personnes

- 12 sardines (ou autres poissons)
- 1 petit poivron
- 1 càs de curry Bonnes Epices
- 1 càs de curcuma Chaleur Créole
- 4 càs de coco râpé
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 150 ml d'eau de coco Grace
- 6 tomates cerise
- 1 càc beurre rouge Narayaninsamy (au roucou/paprika)
- 2 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel / Poivre noir «Chaleur créole»

Écaillez, videz et lavez le poisson.

Mixez les 3/4 du poivron avec l'oignon et le condiment créole pour bien le dissoudre. Pressez l'ail et mélangez dans un bol avec l'oignon-poivron mixé. Ajoutez le curry, le curcuma, l'eau de coco, la sauce de soja, l'huile d'olive, le sel, le poivre et bien mélanger.

Posez les sardines dans un plat à four puis les recouvrir du mélange d'épices. Ajoutez les tomates cerise coupées en 2, de fines tranches de poivron avec le quart restant et saupoudrez de noix de coco râpé.

Préchauffez le four et laissez cuire 20 à 30 mn à 200°C

Ajoutez au moins 200 ml d'eau avant d'enfourner si vous désirez allonger la sauce. Pour les plus gros poissons comme le capitaine, une cuisson à la poêle convient aussi.

Idée Cocktail "

"TONUS"

- 1 KIWI
- 1 POMME
- 25 Cl DE JUS D'ACEROLA CARESSE ANTILLAISE

MIXER LE TOUT ET SERVIR AVEC DE LA GLACE PILÉE

Au rayon frais !

1 verre de jus Acerola contient + de vitamines C que 10 oranges

Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr