



> Programme : pétrin. Pour 6 ciabattas. Préparation : 5 min. Pétrissage et levée : 30 min. Cuisson : 20 min.

Pâte :
250 g d'eau,
20 g d'huile d'olive,
8 g de sel,
460 g de farine T55,
20 g de levure fraîche
de boulanger ou
1 sachet de levure
déshydratée (6 g).

Garniture olive :
18 olives,
50 g de tomates
séchées hachées,
2 gousses d'ail hachées,
1 c. à café d'origan,
huile d'olive.

PETITES CIABATTAS AUX OLIVES

• Placer les ingrédients de la pâte dans la cuve dans l'ordre indiqué. Lancer le programme « pétrin ». Sortir la pâte et la placer sur un plan de travail bien fariné. Appuyer légèrement sur la pâte pour dégazer et la retourner pour fariner l'autre côté. Couper la pâte en 6 pâtons de poids égal. Étaler chaque pâton en cercle.

• Répartir les olives, les tomates, l'ail et l'origan dans chaque pâton. Pétrir rapidement le pâton en formant une boule et la placer sur une plaque couverte de papier cuisson. Couvrir les pains d'un linge propre et laisser pousser 30 minutes à température ambiante.

• Préchauffer le four à 250 °C. Badigeonner légèrement les pains d'huile d'olive, enfourner et verser aussitôt ½ verre d'eau sur une plaque placée sous la grille. Refermer la porte du four. Baisser la température à 200 °C et poursuivre la cuisson 20 minutes. Laisser les pains refroidir sur une grille avant de déguster.

Retrouvez cette recette et 139 autres dans le livre *Mes recettes à la machine à pain*, de Mélanie Canobbio,



chez First Éditions. Préparer son pain et le cuire dans la foulée grâce à la machine à pain est facile : elle mélange, pétrit et cuit pour vous. Ne reste plus qu'à démouler, laisser refroidir et déguster !

En pilote automatique ? Le bonjour

Chaque lundi, débuisquons nos gestes automatiques routiniers, pour prendre conscience de nous et confiance en nous, petit à petit.

À peine arrivés au travail, à l'école, à la crèche, ou dans un commerce, nous nous retrouvons souvent face à un autre humain. Vient le moment de lui dire « bonjour ». Et justement, ce bonjour, comment le dites-vous ? Y avez-vous déjà réfléchi ?

Un bonjour marmonné ? Un bonjour vite fait bien fait ? Un bonjour souriant ? Un bonjour avec les yeux ? Et que recevez-vous en retour ? Regard, bonjour, sourire, grimace... ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de dire bonjour ! Seulement deux syllabes à réinvestir, si vous le souhaitez. D'ailleurs, en vous arrêtant un peu, vous remarquerez la réelle signification des mots « bon » et « jour ». Désapprendre pour réapprendre est une formidable opportunité pour se ressaisir, rechoisir des comportements, des réflexes qui sont peut-être davantage alignés avec qui on est, vraiment, au plus profond de nous. Quel confort de vivre alors un peu plus harmonieusement avec soi-même, avec sa vraie nature !

Concocté avec tendresse par Petit BamBou, que vous pouvez retrouver dans son app de méditation sur votre mobile pour cultiver calme et sérénité. Huit millions de personnes méditent, guidées par ses experts !



Petit BamBou



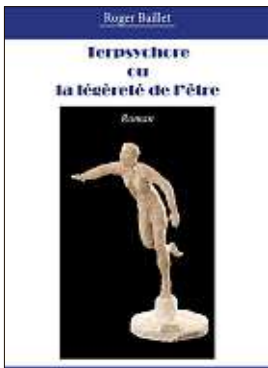
QU'EST-CE QUE VOUS FICHEZ ?

Sur 20minutes.fr, nos lecteurs partagent avec nous leurs coups de cœur littéraires à travers une petite fiche. Aujourd'hui, c'est Thibaut « LecturesB » qui se livre :

Terpsychore ou la légèreté de l'être, de Roger Baillet (Des Auteurs des livres)

L'intrigue : Le titre du roman est un jeu de mots en référence à l'une des neuf muses de la mythologie grecque, Terpsychore. Nous pouvons donc découvrir l'histoire et le parcours d'Alba, née en Syrie. Une femme précoce et intelligente, passionnée de poésie et de science. Une histoire inspirée d'une vie réelle. Les faits se déroulent dans les années 1970.

Pourquoi le lire ? Parce que c'est une histoire poignante que celle d'Alba, une jeune femme atteinte d'autisme atypique, et au parcours incroyable, que nous fait découvrir l'auteur. Parce que les références à l'histoire et à la danse sont très nombreuses et donnent un charme poétique très touchant à cet ouvrage. Parce que c'est une lecture courte mais qui nous guide vers un long voyage qui n'est qu'autre que celui d'Alba, le personnage principal.



MULTIPLE, LE FEUILLETON DE DOORS

Résumé : Alors qu'elle enquête sur la disparition de Nathan, l'une de ses personnalités multiples (Alters), Blanche découvre qu'un homme ayant le même visage et le même nom que lui – Nathan Lert – a disparu dans la réalité. L'inspecteur Édouard David est perplexe, mais accepte l'aide de Blanche. Elle cherche alors à piéger un suspect – un concurrent de son entreprise de bâtiment. Une série de Tiphaine Levillain et de Caterina Tosatti.

Un appel

Le soir venu, Albin se charge du retour à l'appartement. C'est aussi lui qui a rassuré Mireille, en reprenant le mensonge : « Nathan a été ma famille d'accueil quand j'étais enfant. » Guillaume a ensuite pris le relais pour configurer son nouvel ordinateur. Quand Blanche récupère le contrôle, elle est assise sur le canapé. Son estomac gargouille. Personne ne s'est décidé à manger, malgré l'heure avancée. Devant elle, sur la table basse, la lettre destinée à Julie est dépliée. « Julie ? » Face au silence, elle insiste : « S'il te plaît, fais-moi juste un signe pour me dire que tu n'as pas disparu aussi... » Rien. « Emma ? – Je suis là. – C'est toi qui as touché à la lettre ? – Non. Et c'est pas Albin. Je vois pas pourquoi Guillaume l'aurait fait... Peut-être quelqu'un d'autre ? » Blanche songe un instant aux Alters qui se sont mis en retrait depuis quelques années. Ils sont quelque part, toujours présents, mais n'ont plus de contact avec le reste du système, comme endormis. « Ça doit être Julie, affirme Emma. Elle



boudera tant que tu lâcheras pas l'affaire. – Elle peut arrêter de boudoir. Nathan Lert est mort. – Pas le nôtre. Enfin, je veux dire, on n'en sait rien. » Blanche aimerait le croire, mais elle ne se fait pas d'illusions. D'ailleurs, même Emma ne semble pas si sûre d'elle : elle évite soigneusement son regard. « Ils sont peut-être morts en même temps, suggère Blanche. Notre Nathan avait son nom, son visage. Peut-être son caractère, même. Et il est mort quand l'autre est mort. – Et comment

il l'aurait su, que l'autre était mort ? Ça vient d'être annoncé. – Peut-être qu'il y avait une connexion psychique entre les deux Nathan ? » Emma pouffe. « Restons rationnelles. » Blanche n'y arrive pas. « Si seulement je pouvais me souvenir... – On en a débattu mille fois. La conclusion est toujours la même : c'est mieux comme ça. », la raisonne Emma en lui frottant le dos. Un soupir entrecoupé d'un sanglot soulève la poitrine de Blanche.

« Je vais appeler le psychiatre... décide-t-elle. – Voilà qui devrait satisfaire Julie », plaisante Emma. Blanche parvient à sourire faiblement. Elle tend la main pour atteindre son téléphone, qui se met à sonner au même moment. « C'est le numéro du commissariat, murmure-t-elle. Je fais quoi ? » (à suivre)

Disponible sur iOS et Android, Doors est l'application préférée des lecteurs et des lectrices avides d'histoires passionnantes, à dévorer sous forme de séries littéraires. Découvrez un catalogue de plus de 200 séries inédites en tous genres !