

LE PLAT

Quiche à la tomate



Pour 6 personnes, préparation 30 min, cuisson 40 min.

250 g de pâte brisée non sucrée, 6 gros oignons, 5 tomates bien mûres, 150 g d'olives noires, 6 anchois au sel, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 brins de basilic, farine, beurre, sel et poivre.

Eplucher les oignons, puis les émincer en rondelles très fines. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les rondelles d'oignons pendant 10 min, à feu très doux, tout en remuant avec une cuillère en bois. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte brisée et en garnir un moule à tarte beurré et légèrement fariné. Ôter avec soin l'excédent de pâte à l'aide d'une lame de couteau. Disposer ensuite les oignons dans le fond du moule. Laver les tomates, bien les essuyer et les couper en tranches bien régulières mais pas trop fines. En garnir le moule en les disposant en rosace. Saler légèrement et poivrer. Rincer soigneusement les anchois sous un filet d'eau froide afin d'ôter tout l'excédent de sel. Puis les répartir sur le dessus de la tarte. Dénoyauter les olives et les disposer joliment. Placer le moule dans le four préchauffé à 220°C et laisser cuire pendant 30 min. Laver le basilic et l'essuyer. En décorer la quiche juste avant de la présenter à table. Servir chaud ou froid.

CONSEILS POUR MINCIR VITE

Quelques conseils pour mincir vite :

Essayer le régime exclusif. Ce régime est basé sur le fait que vous consommez des repas à base d'un type d'aliments par jour. En effet, il est prouvé que chaque aliment mangé isolément même en grosse quantité, fait moins grossir que beaucoup d'aliments différents mangés à un même repas. Voici une proposition :
Lundi : consommez exclusivement de la viande blanche
Mardi : consommez exclusivement des laitages
Mercredi : consommez exclusivement des légumes
Jeudi : consommez du poisson
Vendredi : consommez des fruits etc. vous avez compris le principe !

SANTÉ

Allergies alimentaires, une autre assiette

Tous les aliments sont susceptibles de provoquer une allergie. Comment manger sans causer de réactions secondaires, allant d'une petite rougeur à une sévère réponse allergique ?

Hippocrate a reconnu, dès le V^e siècle, que le lait de vache pouvait causer des troubles digestifs et de l'urticaire. 90% des allergies alimentaires sont déclenchées par l'arachide (cacahuète), le lait ou les produits laitiers, les œufs, le poisson, les crustacés, le soja, le blé, les noisettes, la noix ou le céleri. Suivent les viandes, ... La liste est longue. La prévention, le choix des produits permettent de vivre avec ces allergies.

Allergie alimentaire et intolérance

Une allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité immédiate provoquée par l'ingestion d'une substance alimentaire qui inclut aussi quelques additifs alimentaires. De nouvelles

allergies apparaissent ou sont en augmentation, celles aux fruits exotiques, aux épices et condiments, aux huiles de tournesol et sésa-

dépend de l'âge, de l'histoire, du bilan de chaque allergique. Un régime à déterminer pour chacun avec son médecin.

- Oubliez les cacahuètes, le beurre de cacahuète.

- Évitez les plats frits dans les restaurants, les produits fast-food, les plats cuisinés asiatiques, les plats du traiteur, les plats créoles.

- N'acceptez pas un plat lorsque vous ignorez la composition exacte.

- Refusez un plat dans lequel on vous a juste enlevé l'aliment interdit.

- Lisez les étiquettes, des graines d'arachide peuvent se cacher dans des laitages aux céréales, dans des fromages avec fruits secs, dans des yaourts au muesli, dans des pâtes, des sauces cuisinées toutes prêtes...



me, par exemple.

Allergie à l'arachide, conseils prévention

Le degré de suppression de l'arachide dans le régime

BON à savoir



Poissons : les sardines, un petit poisson aux grandes vertus

Très riches en phosphore et en fer, peu onéreuses, les sardines s'apprennent de nombreuses manières : grillées avec un filet de citron, en papillote au four ou farcies avec des épinards. Pour les cuisiner, contentez-vous de les essuyer. Si vous les faites griller, laissez-les mariner dans de l'huile d'olive pendant quarante-huit heures au réfrigérateur, en les tournant de temps en temps. Elles

n'en seront que plus moelleuses. Ne boudez pas non plus les sardines à l'huile. Plus caloriques, elles sont deux fois plus riches en phosphore et en fer. Elles apportent également du potassium et, surtout, du calcium, les arêtes se dissolvant dans la chair. Idéal pour les enfants et les personnes âgées. Sachez enfin que plus les sardines à l'huile vieillissent, meilleures elles sont.

Fruits : kiwis, le plein de vitamines

D'origine asiatique, longtemps appelé "groseille de Chine", ce petit fruit au goût frais et acidulé est un concentré de vitamine C. A poids égal, il en contient deux fois plus qu'une orange. Riche en potassium et en magnésium, il est aussi très peu calorique. Et aussi : dattes, pommes, oranges, poires, et raisin.



Infos

Sachez calculer votre poids idéal



● Vous trouvez votre fille séduisante, elle se juge trop grosse. Si son poids devient une obsession, consultez un médecin : il la situera par rapport à son poids idéal, en calculant son indice de masse corporelle. Cet indice (son poids divisé par sa taille au carré) doit être compris entre 18 et 25. Par exemple, pour une ado d'1,62 m et de 54 kg, l'indice est : 54 divisé par (1,62 x 1,62), soit 54 divisé par 262=20,6.

Le gâteau

Gâteau aux raisins secs



Ingrédients :

125 g de raisins secs, 3 œufs, 50 cl de lait, 20g de beurre, 4 c à soupe d'eau de fleur d'oranger, 5 c à soupe de farine, 3 c à soupe de sucre, 1/2 c. à café de sel

Préparation :

Faites macérer les raisins 1h dans l'eau de fleur d'oranger et préchauffez le four. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et les œufs. Incorporez le lait tiède au mélange avec un batteur électrique pour obtenir une pâte lisse et fluide. Ajoutez les raisins et l'eau de fleur d'oranger et mélangez. Beurrez un plat à four, versez la pâte dedans et mettez au four 1h. Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson.