

Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud



- 1 pâte feuilletée
- 4 poires
- cannelle (quantité selon votre goût)
- 1 œuf (pour dorer la pâte)
- 80 g de bon chocolat
- 1 briquette (20 cl.) de crème liquide
- 30 cl. de crème anglaise

Etaler la pâte feuilletée et la découper en carrés afin qu'ils puissent contenir la poire et former une aumônière. Eplucher les poires puis en disposer une par carré. Saupoudrer la poire de cannelle, puis former à l'aide d'un pinceau un cordon de jaune d'œuf sur la pâte autour de la poire, former l'aumônière, refermer le haut de celle-ci, puis dorer la pâte au jaune d'œuf. Enfourner à thermostat 7 (210°C), jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et dorée (soit environ 20 mn). Pendant ce temps, faire fondre le chocolat avec la crème fraîche (consistance onctueuse mais pas trop liquide). Dès que les poires sont cuites, sortir du four, laisser à température ambiante 10 mn. Dresser sur des assiettes individuelles, sur fond de crème anglaise, réchauffer le coulis de chocolat, puis en napper les aumônières.

Photos : DR

Bon à savoir

LE DENTIFRICE

Préférez les dentifrices à fort taux de fluor, qui protégeront efficacement vos dents, une dent saine restera blanche plus longtemps. Si vous avez les gencives sensibles, prenez un dentifrice



fluor et plantes, les plantes apaiseront vos gencives.

LA LANGUE

Nous savons aujourd'hui que la langue peut être la cause d'une mauvaise haleine. Il faut donc, lorsque vous vous brossez les dents, vous brossez aussi la langue. Optez pour une brosse à dents équipée d'une lamelle gratte-langue.

Calcium : des besoins très féminins !

La chute du taux d'oestrogènes qui survient à la ménopause s'accompagne d'une dégradation du capital osseux des femmes et donc d'un risque d'ostéoporose. Or, même si la prévention de cette maladie passe par une consommation suffisante de calcium dès l'enfance, il est essentiel, passé 55 ans, d'augmenter ses apports jusqu'à 1200 mg/jour (soit quatre produits laitiers) pour entretenir la masse

osseuse. Très importante également : la vitamine D, qui favorise l'absorption et la fixation du calcium. Elle est apportée par l'alimentation mais peut aussi être synthétisée par l'organisme sous l'effet du rayonnement ultraviolet sur la peau. Dans les conditions optimales, on estime qu'une exposition quotidienne du visage et des bras, (protégés par de la crème solaire) pendant 15 à 30 minutes les mois d'été couvre 50 à 70% des besoins en vitamine D. Mais en hiver notamment, il faut compléter cet apport en consommant régulièrement des aliments apportant de la vitamine D : poissons gras surtout (sardines...), œufs, beurre et produits laitiers enrichis.



Yin & Yang poire et figue.

Cuire en compote dans deux casseroles différentes 500 g de figues avec 50 g de sucre et 500 g de poires épluchées avec un sachet de sucre vanillé. Servir dans des assiettes creuses à parts égales en reconstituant la forme du yin et du yang.

Tempura d'ananas-kiwis.

Battre à la fourchette 1 œuf entier et 17 cl d'eau glacée. Ajouter 100 g de farine. Enrober l'ananas détaillé en bâtonnets, les kiwis en rondelles et frire à 180 °C pendant 2 minutes. Saupoudrer de sucre vanillé et déguster.

Pommes au four fourrées.

Procéder comme pour les pommes au four habituelles mais ajouter dans le cœur évidé des pommes des cerneaux de noix concassés et de la gelée de fraises.



Recette express

Agrumes poids plume.

Peler à vif un pamplemousse et trois mandarines. Les séparer en quartiers. Passer au micro-ondes 90 secondes à pleine puissance. Disposer dans des coupelles en panachant les fruits.

Sabayon parfumé.

Faire infuser 5 brins de romarin dans 10 cl d'eau bouillante hors du feu pendant 15 minutes. Pendant ce temps, éplucher et détailler en lamelles deux bananes et deux oranges sanguines à vif. Battre 4 jaunes d'œufs avec 80 g de sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter l'infusion de romarin. Au bain-marie, faire épaissir en fouettant. Ajouter 1 cuillère à soupe de crème fraîche et bien mélanger. Répartir les fruits dans 4 assiettes, puis recouvrir les fruits de sabayon. Passer sous le gril jusqu'à coloration.



BEAUTÉ



fines lamelles, puis ajoutez le jus d'un demi-citron. Malaxez légèrement. Appliquez la préparation sur votre visage, en évitant le contour des yeux. Laissez poser vingt minutes et rincez avec votre lotion tonique habituelle. Masque rajeunissant

La pose d'un masque de beauté fait partie de ces petits soins qui redonnent à la peau un véritable coup d'éclat. Qu'il soit nourrissant, hydratant, revitalisant ou autre, le masque régénère la peau en profondeur pour mieux la protéger des agressions extérieures (pollution, tabac, exposition au soleil...). Il en existe pour tous types de peaux (sèches, sensibles, grasses...). Le masque de beauté naturel est facile à faire et revient moins cher qu'un produit vendu en rayon cosmétique.

Avant d'appliquer le masque, un gommage de la peau est indispensable. Le gommage élimine les cellules mortes et les impuretés, nettoie les pores en profondeur, et prépare la peau à recevoir le masque. Lors de l'application, étalez le masque sur tout le visage, sans oublier le cou, et en évitant le contour des yeux. Enfin, détendez-vous entièrement durant le temps de pose : allongée, assise dans votre canapé ou en prenant un bain relaxant. Voici quelques recettes naturelles qui ont longtemps fait leurs preuves.

Masque tonifiant aux pommes pour peaux grasses : coupez une pomme en

au citron : mélangez le jus de deux citrons avec deux cuillerées à café de miel. Étalez sur le visage du bout des doigts et laissez en place vingt minutes. Enlevez avec un coton imbibé d'eau de rose.

A noter pour l'été prochain : après une exposition au soleil, soignez votre peau avec ce masque réparateur : mélangez deux cuillères à soupe de jus de carottes avec quatre cuillères à soupe d'argile blanche en poudre. Si le mélange est trop épais, rajoutez un peu de jus de carottes. Appliquez sur le visage, laissez poser quinze minutes puis rincez.



Petits pains farcis au poisson

La pâte

- 250 g de farine fine
- 250 g de blé dur
- 1 cuillerée à café de sucre
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de levure boulanger
- L'eau tiède

La farce

- 2 oignons coupés en lamelle
- 3 tomates râpées
- 2 cuillerées à café de concentrée de tomate
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 100 g de fromage rouge râpé
- Quelques branches de persil hachées
- 100 g de filet de poisson cuit et coupés en dés
- Huile pour friture
- Sel, poivre

La farce

- Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire dorer les oignons, ajouter les tomates râpées et laisser cuire en remuant continuellement, ajouter le persil, poivrer et saler.

La pâte

- Mettre la farine tamisée dans une jatte, creuser le centre pour faire une fontaine, verser la levure et un peu d'eau tiède, commencer le ramassage de la farine,



travailler l'ensemble, ajouter au fur et à mesure de l'eau tiède, malaxer fortement avec la paume de la main jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique, couvrez-la avec un linge et laissez reposer.

- Etaler la pâte au rouleau à pâtisserie de 5mm d'épaisseur sur une surface légèrement farinée, couper cette pâte en rondelles, en utilisant l'emporte-pièce rond, tracer des disques de 10cm de diamètre.
- Déposer sur chaque disque une cuillerée à soupe de farce, le poisson, le fromage haché, badigeonner le bord de disque avec le jaune d'œuf délayé avec l'eau, couvrez-le avec un autre disque, appuyer légèrement avec les doigts pour ne pas sortir la farce.
- Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle et tremper les petits pains farcis, laisser dorer sur les deux faces puis assécher avec du papier absorbant.
- Disposez-les sur un plat et servez chaud.