

## Tarte fine à la mangue



Photos : DR

Pour 4 personnes, 250 g de farine, 125 g de sucre, 100 g de beurre, 1 œuf, 2 mangues, 1 pincée de sel, crème glacée vanille.

Séparez le blanc du jaune d'œuf et fouettez dans un saladier le jaune avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

Ajoutez d'un seul coup la farine et le sel, travaillez le mélange à la spatule, puis du bout des doigts.

La pâte doit devenir sableuse.

Versez-la sur le plan de travail fariné, incorporez le beurre en petites parcelles en travaillant avec la paume des mains. La pâte doit former une boule qui ne colle pas. Laissez-la reposer au frais dans un linge pendant 1 heure environ.

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte en cercle. Posez-la sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, piquez-la avec une fourchette et mettez-la à cuire 20 minutes. Épluchez les mangues et détaillez la chair en fines lamelles. Quand le fond de pâte est cuit, laissez-le refroidir. Recouvrez-le de tranches de mangues disposées en rosace.

Vous pouvez servir cette tarte accompagnée d'une quenelle de glace.

## Quelques conseils pour vaincre la fatigue



**Certes, la fatigue est bien souvent inhérente à notre mode de vie. Surmenage et stress en sont les principaux fautifs. Avant de sauter sur vos cocktails vitaminés et autres stimulants, apprenez donc à vous reposer. Quelques conseils d'hygiène de vie suffisent, la plupart du temps, à laisser la fatigue à sa porte. Prévenir la fatigue est la meilleure arme pour éviter qu'elle ne s'installe. Encore faut-il savoir le faire.**



### - Sachez déléguer

Le surmenage engendre toujours de la fatigue. Apprenez à vous entourer de personnes auxquelles vous accordez toute votre confiance et reposez-vous, le plus possible, sur vos collaborateurs ou sur votre entourage. Nul n'est indispensable.

### - Organisez-vous

Votre week-end ressemble toujours à un marathon. Vous enchaînez ménage, repassage, courses, devoirs scolaires, dossiers professionnels à finir, dîner avec les amis, sorties, spectacles... et le samedi, vous n'en pouvez plus. Essayez de répartir certaines tâches dans la semaine, impliquez votre partenaire, fabriquez-vous un planning hebdomadaire alternant moment de repos et d'activité. Et gardez de vrais moments de détente et de loisirs le week-end.

### - Faites du sport et de l'exercice

La fatigue est aussi souvent liée à une vie trop sédentaire et confinée. A votre ordinateur, préférez une grande promenade en plein air ou pratiquez

raisonnablement votre sport préféré.

### - Sachez dire non à vos enfants

Nos petits enfants savent très bien nous accaparer. Alors si vous n'avez plus une seule minute pour souffler, osez affirmer votre besoin de repos. Conseillez-leur de prendre un bon livre et faites-en autant.

### - Relaxez-vous

Un bon bain, quelques respirations abdominales, un massage avec votre partenaire... sont d'excellentes méthodes anti-stress et anti-fatigue dont il serait dommage de se priver !

## Le shampooining



**Shampooings agressifs, pollution ou stress sensibilisent le cuir chevelu. Il existe désormais des soins apaisants pour y remédier.**

votre chevelure à l'eau chaude, puis versez le shampooining dans le creux de vos mains et répartissez-le soigneusement sur l'ensemble de la chevelure. Il est inutile d'en rajouter sur les pointes, qui sont toujours moins sales que le reste. Massez du bout des doigts sans griffer, et rincez. Faites un second shampooining (sauf pour un shampooining quotidien) et rincez la chevelure jusqu'à ce que les cheveux crissent sous les doigts.

Séchez ensuite, à l'air libre de préférence, ou au sèche-cheveux tiède.

### LES SOINS POUR PRENDRE LE PROBLÈME À LA RACINE

Un shampooining spécifique se contente, en fait, de ne pas aggraver la situation au moment du lavage. Si l'on veut bénéficier d'une véritable amélioration, il est indispensable de faire, simultanément, une cure de soins apaisants. Ils vont permettre, par leurs principes actifs, de calmer les démangeaisons et les irritations. Mais attention, ne les utiliser que de

temps en temps ne sert à rien. Le traitement doit être effectué pendant trois semaines au minimum.

La fréquence dépend du produit utilisé (en général, deux fois par semaine).

• **LES BONS GESTES** : L'idéal est de laisser au produit le temps d'agir, et donc de ne pas effectuer de shampooining aussitôt après. Selon les fabricants, les formules sans rinçage n'alourdissent pas la chevelure et peuvent être appliquées à n'importe quel moment. En réalité, le matin, on ne dispose pas forcément du temps nécessaire pour faire un soin. En outre l'odeur prononcée des principes n'est pas toujours très agréable. Essayez plutôt d'appliquer le soin le soir qui précède votre shampooining, vous ne serez pas gênée et le produit agira durant toute la nuit. Étalez le produit en délimitant les zones à l'aide d'un peigne (raie par raie) et massez légèrement. Surtout, évitez les massages vigoureux qui risqueraient d'exciter les glandes sébacées et de graisser votre cuir chevelu.

Les démangeaisons surviennent généralement sur un cuir chevelu à tendance grasse. Or, les shampooings pour cheveux gras sont plutôt agressifs. Il est donc préférable de renoncer à ce type de produit. Remplacez-les par des shampooings doux.

**LES BONS GESTES** : Cela paraît bête, mais les spécialistes du cheveu ne cessent de le répéter : rares sont les gens qui effectuent correctement leur shampooining. Voici donc comment procéder dans les règles de l'art. Mouillez tout d'abord

## Crêpes à la chakchouka



**Temps de préparation : 1 h, temps de cuisson : 1 h**  
**Pâte à crêpes : 2 œufs, 125 g de farine fluide, 30 cl de lait entier, 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 1/2 sachet de levure chimique, sel, poivre.**  
**Garniture pour une crêpe : 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 2 tomates, 20 cl d'huile de tournesol, sel.**

Mettez la farine, la levure, le sel et le poivre dans un grand saladier. Creusez un puits, cassez-y les œufs entiers. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet et versez l'huile petit à petit. Délayez la préparation peu à peu avec le lait chaud. Laissez reposer la pâte au moins 30 mn. Préparez vos crêpes dans une crêpière anti-adhésive de 25 cm de diamètre et laissez-les refroidir à température ambiante. Retirez le pédoncule des poivrons, placez-les dans le four sous le gril et laissez-les, tout en les retournant, jusqu'à ce que la peau ait gonflé et noirci. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières. Mondez les tomates et épépinez-les, puis coupez-les en petits dés. Dans une sauteuse, mettez les poivrons, les tomates et le sel. Recouvrez d'huile. Laissez mijoter à feu doux durant 1 heure en remuant de temps en temps. Il ne doit plus y avoir d'huile à la surface. laissez refroidir. Coupez les crêpes en forme de rectangle. Garnissez-en le milieu avec la chakchouka. Ramenez chacun des côtés vers le centre afin d'obtenir un petit paquet rectangulaire. Ces crêpes se dégustent froides accompagnées d'une salade verte et du reste de chakchouka.