

Tarte aux tomates



Photos : DR

1 pâte feuilletée, **6** tomates, **1** cuillère à soupe d'huile d'olive, **3** cuillères à soupe de moutarde, sel, poivre persil (facultatif), coriandre (facultatif)

Préchauffez le four. Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un moule/cercle à tarte, étalez sur tout le fond avec un pinceau.

Étalez 1 pâte feuilletée dans ce moule.

Coupez éventuellement autour du moule pour enlever l'excédent de pâte.

Piquez le fond de pâte avec une fourchette sur toute la surface pour éviter qu'elle ne gonfle trop à la cuisson.

Étalez 3 cuillères à soupe de moutarde sur tout le fond avec le dos d'une cuillère ou un pinceau.

Mettez en attente au réfrigérateur.

Epluchez 6 tomates, et coupez les en tranches pas trop fines dans la largeur.

Conseil : si vous avez un peu de temps (1 heure) : salez-les sur chaque face, et déposez-les sur une grille ou dans une passoire pendant une petite heure, ceci va permettre d'évacuer une partie de l'eau de végétation des tomates qui risquerait de détrempier la pâte à la cuisson.

Disposez les tranches de tomates sur le fond de pâte feuilletée, de façon aussi régulière que possible.

Terminez en garnissant le centre de la tarte avec les «chutes» de tomates (tranches loupées, sommet de la tomate...).

Répartissez un filet d'huile d'olive sur le dessus avec les herbes hachées au ciseau, puis mettez dans le bas du four pour 30/40 minutes environ. La tarte est cuite quand le fond de la pâte est cuit, donc bien doré.

Dégustez à peine tiède de préférence.

Pour une saveur plus corsée en tomate, vous pouvez, après la moutarde et avant les tomates, mettre une couche de sauce à pizza.

Parents : règles d'exposition solaire chez l'enfant



Ne pas exposer un bébé de moins de 6 mois ; éviter les expositions entre 12 et 16 heures l'été, période où le rayonnement UVB est à son maximum d'intensité ; se méfier de la réflexion par le sol, de la fausse protection offerte par un ciel couvert ou par un parasol ; ne pas oublier la protection oculaire (casquette, lunettes) ; appliquer un produit antisolaire de fort coefficient (supérieur à 20), filtrant UVB et UVA, renouvelé toutes les 2 heures et après chaque bain ;

pratiquer des expositions d'autant plus progressives que le type de la peau est plus clair ;

imposer la protection vestimentaire (chapeau, chemise à manches longues, pantalon) si l'enfant reste de longues heures au soleil ;

Ne jamais s'exposer lors de l'utilisation de substances photosensibilisantes topiques (antihistaminiques locaux, certains anti-acnéiques, cosmétiques parfumés) ; montrer l'exemple en tant que parent car les mesures de photoprotection seront alors plus facilement suivies par les enfants ;

se souvenir que le but des antisolaires n'est pas d'augmenter le nombre total d'heures d'exposition mais de permettre une exposition raisonnable sans risque ;

craindre chez l'enfant exposé dans une atmosphère trop chaude le coup de chaleur tout autant que le coup de soleil.

BIEN CHOISIR SON MAILLOT DE BAIN



Difficile de trouver un maillot de bain qui vous mette en valeur ? Pour être au top sur la plage cet été, suivez ces conseils

Selon sa morphologie, quel maillot de bain porter ?

Si vous avez une morphologie de type rectangle, c'est-à-dire que vos épaules et vos hanches sont de même largeur et que votre taille est quasiment inexistante, adoptez le maillot de bain une pièce avec des motifs géométriques, il donnera l'impression d'une taille plus marquée. Si vous êtes plutôt 2 pièces, choisissez-le triangulaire pour casser le côté rectangulaire de votre corps. A bannir, les décolletés carrés et les rayures horizontales.

Si vous êtes de type pyramide inversée, c'est-à-dire que votre silhouette un peu masculine est remarquable par ses épaules larges et ses hanches fines, préférez les maillots de bain une pièce avec un décolleté V pour casser la largeur des épaules.

Si vous avez envie d'un 2 pièces, optez pour un shorty avec des lignes horizontales afin d'agrandir votre bassin.

Si votre morphologie est de type ronde, c'est-à-dire que vos rondeurs sont réparties sur tout le corps et que votre taille est peu marquée, préférez les maillots de bain une pièce pour les cacher. En revanche, mettez l'accent sur votre décolleté et n'hésitez pas à entourer vos hanches d'un paréo. Vous pouvez aussi très bien porter un 2 pièces en prenant garde toutefois

que le bas ne soit pas trop échancré, qu'il couvre bien votre ventre. Sinon, évitez le shorty et choisissez des motifs discrets, des couleurs assez mates. Si vous avez

La conservation des légumes

Voici quelques conseils pour conserver et stocker les légumes le plus longtemps possible.

Aubergines : Plusieurs jours dans un lieu frais ou au réfrigérateur.

Carottes : 1 semaine dans le bac à légumes mais pas avec des pommes, car cela les rend amères.

Tomates : Plusieurs jours à une température comprise entre 12 et 16 °C, mais pas au réfrigérateur car elles y perdent leur goût, saveur et texture.

Courgettes : 1 semaine dans un lieu frais et humide, comme le bac à légumes.

Choux : Ils se gardent très bien dans le bac à légumes ou



dans un endroit frais.

Choux-fleurs : Plus

fragiles que les choux, ils ne se conservent que 2 à 3 jours.

Haricots verts : Pas plus de 3 jours au réfrigérateur. Poireaux : ils se stockent dans un endroit frais, comme le rebord d'une fenêtre.



une morphologie ovale ou pyramide, deux types de silhouette qui se caractérisent par des épaules étroites et des hanches larges (plus larges pour la pyramide), il convient d'éviter les lignes horizontales pour les bas. Au contraire, jouez sur les formes échancrées des maillots pour faire la jambe plus fine. De plus, pour rééquilibrer la silhouette. Enfin, le paréo est l'accessoire indispensable ! Quant aux femmes à la morphologie huit ou sablier, les morphologies dites parfaites puisque les épaules et les hanches sont de la même largeur et que la taille est fine (plus fine pour la morphologie huit), elles peuvent

porter tous les maillots de bain dont elles ont envie.

Et pour cacher la cellulite ?

A part le port du paréo bien entendu, vous pouvez dissimuler votre cellulite avec des huiles ou des crèmes grasses. Et puis, il faut dire qu'une fois votre corps bronzé, elle est beaucoup moins visible.

Publicité



Présent à la 42^{ème} FIA du 30 mai au 04 juin 2009

Equipements Professionnels de Garage et de Nettoyage

Votre solution de stockage et de distribution Mobile



Des concepts pour stocker, sécuriser, distribuer et gérer vos carburants, biocarburants, huiles moteur, liquide de refroidissement.

BP 84 Bouzeguène Centre, 15 327 TIZI OUZOU,
Tél: 026 34 05 15 / 026 34 04 38 / Fax: 026 34 04 39
e-mail: kdc.m.kdcm@yahoo.fr
Lotissement Colline AL-ZINA, Lot N° 30 BAB EZZOUAR, ALGER.
Tél: 021 31 53 69 / Fax: 021 31 53 69
CARREFOUR LABRIDJA N° 9 STAGUELI, STAGUELI ALGER
Tél: (020) 34 83 39 Mob: (06) 61 55 27 73/05 55 03 96 38
E-mail: am.equipements@yahoo.fr

K.D.C.M

Site Web : www.kdcm-algerie.com