

Tarte aux pommes



Photos : DR

Pour 6 personnes, 500 g de pâte feuilletée, 4 pommes, 1 litre de lait, 4 œufs, 1 sachet de vanille, 150 g de sucre en poudre, 40 g de maïzena

Peler les pommes, retirer le cœur et coupez-les en tranches fines. Mettre le lait dans une casserole, porter à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laisser tiédir, retirer la gousse de vanille.

Délayer la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajouter le lait tiédi. Remettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ; retirer la casserole du feu, ajouter les œufs battus, bien mélanger.

Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm, foncer un moule à manqué avec la pâte, verser la préparation de lait et répartir les tranches de pommes au-dessus.

Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.

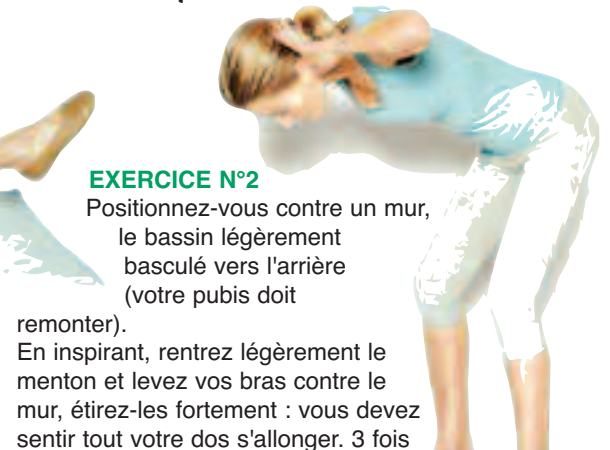
DOS FRAGILE : 3 EXERCICES POUR VOUS SOULAGER

Lorsque l'on a le dos sensible, mieux vaut éviter certains mouvements. Voici un programme spécifique pour tonifier votre corps en travaillant les points-clés de votre dos. A effectuer au minimum 3 fois par semaine pendant 2 mois. 2 fois par semaine en entretien.



EXERCICE N°1

Allongez-vous, le bassin bien plaqué contre le sol. Levez une jambe à angle droit et étirez-la vers vous par petits à-coups, sans la plier, à l'aide d'une corde (ou d'une ceinture, d'un foulard...) glissée sous la paume du pied. Respirez lentement. Une quinzaine de fois de chaque côté.



EXERCICE N°2

Positionnez-vous contre un mur, le bassin légèrement basculé vers l'arrière (votre pubis doit remonter). En inspirant, rentrez légèrement le menton et levez vos bras contre le mur, étirez-les fortement : vous devez sentir tout votre dos s'allonger. 3 fois

TRUCS ET ASTUCES

- Conservation du chocolat

Le chocolat se conserve à la température de la pièce.

Il faut habituellement éviter de conserver le chocolat au réfrigérateur (et surtout au congélateur!) En effet, il se formera alors de la

condensation sur le chocolat. Cette eau provoquera le durcissement du produit lors de sa cuisson et, donc, l'apparition de grumeaux indésirables et peu maniables.

- Fruits confits



Pour que les fruits confits ne collent pas entre eux, versez quelques gouttes de glycérine sur le dessus et refermez la boîte.

- Tarte au citron

Pour la tarte au citron, je vous conseille d'utiliser de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

- Abaisse pour fond de tarte

Toute préparation froide placée sur une abaisse de pâte évite à cette dernière de s'amollir lors de la cuisson.



VRAI/FAUX SPÉCIAL ÉTÉ

L'été est là, vous avez peut-être déjà commencé à préparer votre valise et votre trousse de premiers soins. Vous avez certainement encore le temps de réviser vos connaissances en matière de prévention et de chasser certaines idées reçues qui pourraient vous faire prendre des risques inutiles.



1) Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV.

Faux.

Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine n'est pas totalement protégé des UV.

2) L'application de certains produits anti-moustiques diminue l'efficacité des crèmes solaires.

Vrai.

Les répulsifs contenant du DEET diminuent d'un tiers l'efficacité des produits solaires.

3) Plus les verres de lunettes sont foncés, plus ils filtrent les UV.

Faux.

La couleur des verres n'indique pas leur capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB.

4) Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes.

Faux.

Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup. Avec l'emploi très large des pesticides, il est aujourd'hui plutôt conseillé de laver et éplucher les fruits et légumes, mais de façon économe (en faisant des peaux très fines), sauf si on choisit des produits bio. Attention, dans les contrées exotiques, c'est cuits qu'il faut manger les fruits et les légumes.

5) Plus un vêtement est de

couleur foncé, plus il protège des rayons ultraviolets.

Vrai.

Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions.

6) A la plage, l'hygiène intime doit être renforcée.

Faux.

La toilette intime n'a aucune raison d'être plus poussée que d'habitude.

7) Nous devons tous éviter les expositions au soleil entre : 12 h et 14 h - 12 h et 16 h.

8) En cas de piqûre de méduse, frotter avec du sable

Rincer à l'eau. Idéalement rincer avec de l'eau de mer plutôt que de l'eau douce.

9) Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner.

Faux.

Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée pour aller se baigner. Ce qu'il faut c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

Salade de poivrons frits et des œufs



Pour 4 personnes, 3 poivrons verts, 20 filets d'anchois, 2 œufs durs, un filet de jus de citron, sel, poivre.

Couper les œufs durs en rondelles. Laver et sécher les poivrons, faites-les frire dans un bain d'huile chaude, épluchez-les et enlever les graines, coupez-les en lanières.

Faire une purée d'anchois avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Servir dans un plat les lanières de poivron, les rondelles d'œufs durs, les recouvrir de purée d'anchois, Arroser d'un filet de citron. Servir tiède ou froid.