Le magazine de la femme

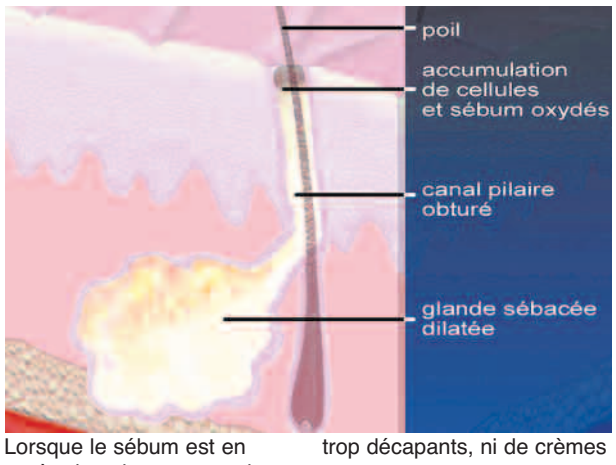
Page animée par Hayet Ben

Tarte au thon

Une pâte à tarte, moutarde, une boîte de thon à l'huile en miettes, gruyère râpé, quatre tomates, crème fraîche épaisse, poivre

Faire une pâte à tarte (brisée ou feuilletée) et foncer un plat beurré ou huilé.
Couvrir le fond de la pâte d'une couche de moutarde. Emietter le thon et l'étaler sur la moutarde. Recouvrir le thon de gruyère râpé. Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère pour recouvrir celui-ci. Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire dorer la tarte. Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes. Servir chaud.

LES POINTS NOIRS
À quoi sont-ils dus ?



Lorsque le sébum est en excès dans les pores, cela provoque l'apparition d'un petit comédon. Au contact de l'air, le comédon s'oxyde et devient noir : c'est le point noir.

Les facteurs extérieurs

Les causes de cet excès de sébum dans les pores ne sont pas encore bien connues. Mais certaines habitudes de vie peuvent provoquer ou augmenter l'apparition de points noirs.

Il est donc important de penser systématiquement à :

- Se laver quotidiennement le visage.
- Bien se démaquiller avant de se coucher.
- Ne pas utiliser de produits trop décapants, ni de crèmes trop grasses.
- Ne pas tripoter sans arrêt ses boutons et points noirs, cela ne fait qu'aggraver la situation.
- Ne pas s'exposer de façon prolongée au soleil.
- Faire éventuellement de façon régulière un masque ou un gommage pour libérer la peau de ses impuretés.

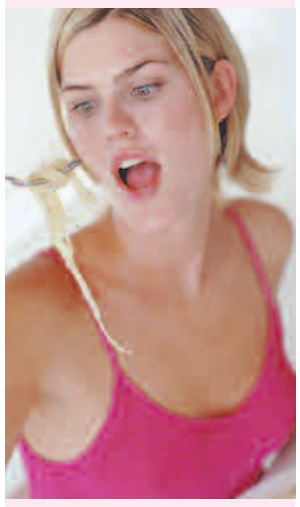
Recette maison

Mélangez deux cuillères de farine de maïs à un blanc d'œuf battu. Appliquez sur le visage, et laissez poser pendant 10 minutes. Essuyez avec une serviette sèche, puis appliquez sur la zone une lotion d'eau de rose.

QUESTION

Pour maigrir, il faut supprimer les féculents ?

FAUX !
Il est important de consommer des féculents 3 à 4 fois par semaine, car leur apport en glucides complexes est nécessaire à l'organisme. Privilégiez des produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz…), consommez régulièrement des légumineuses (légumes secs) riches en minéraux, fibres et



vitamines du groupe B. L'idéal est de les associer à des légumes frais, afin d'alléger les plats.

Connaître le pruneau d'Agen

Certains l'adorent, tandis que d'autres s'en méfient. Les sportifs ne jurent que par cet aliment, et d'autres sont plein d'a-priori : trop calorique, trop laxatif ou encore trop abrasif pour la paroi intestinale !

Photos : DR

Pour qui surtout ?

Pour tout le monde bien sûr... tant les vertus nutritionnelles du pruneau sont importantes. Pour la femme enceinte, par exemple. La teneur en fer du pruneau d'Agen contribue à couvrir ses besoins particuliers (1,6 mg pour 100 g), les femmes enceintes étant souvent carencées dans ce domaine. Les fibres et le sorbitol permettent aussi d'éviter les problèmes de constipation qui touchent souvent les futures mamans.
Pour les sportifs, la richesse des pruneaux en glucides permet de lutter contre l'hypoglycémie redoutée par les sportifs. Ces sucres libèrent une énergie rapide et durable pour l'organisme. Les pruneaux constituent un carburant qualitatif grâce à leur faible index glycémique. Le magnésium qu'ils contiennent prévient également l'apparition des crampes, et son eau de la déshydratation pendant l'effort.
Pour les seniors, souvent plus sédentaires, souffrant d'un transit ralenti, la consommation de pruneaux est aussi recommandée. Le pruneau permet de lutter contre la constipation grâce à ses fibres. Le sorbitol qu'il contient permet aussi de réguler la glycémie et de freiner l'absorption de cholestérol. C'est en outre un aliment qui se digère facilement.

Trucs et astuces

Nettoyer une tache de café

Les taches de café s'enlèvent la plupart du temps assez facilement en machine, savonnez tout de même la tache avant de laver votre linge taché.
Mais il arrive que certaines taches de café résistent en particulier sur la soie. Dans ce cas voici plusieurs astuces pour s'en débarrasser.

Avant tout et quelleque soit la méthode que vous choisirez, commencez par absorber le maximum de café avec du papier absorbant.
Veillez à ne pas frotter pour ne pas étendre la tache, Tamponnez avec un essuie-tout.
Si le linge est blanc vous pouvez mettre votre linge en machine directement, en ajoutant éventuellement un peu d'eau de Javel.
Pour enlever le reste de la tache de café, vous pouvez tamponner avec un mélange d'eau froide et de vinaigre blanc (50/50).
Rincez ensuite à l'eau froide. Si la tache n'est pas partie recommencez en mélangeant cette fois-ci du vinaigre blanc et de l'alcool à 90°.
Une autre solution pour nettoyer les taches de café est de mélanger de l'eau tiède avec un jaune d'œuf. Appliquez sur la tache laissez agir et rincez.

Flan pâtissier à la vanille

Pour la pâte brisée : 300 g de farine, 150 g de beurre, une belle pincée de sel, 3 cuillères à soupe de sucre, 8 cl d'eau
Pour la garniture : 3/4 de litre de lait, 150 g de sucre, 100 g de maïzena, 1 œuf entier et 1 jaune d'œuf, 1 sachet de vanille, la pointe d'un couteau de colorant alimentaire jaune
Pour la décoration : 2 cuillères à soupe de confiture d'abricot

Préparer la pâte brisée en mélangeant la farine, le sel et le sucre dans un saladier, et en incorporant progressivement du bout des doigts le beurre en pommade. Ajouter ensuite un peu d'eau pour lier le tout, ajuster éventuellement avec la farine jusqu'à former une boule homogène. Étaler la pâte au fond d'un moule, la piquer avec une fourchette et la recouvrir d'un carré de papier aluminium, puis pré-cuire cette pâte 6 à 7 minutes dans un four préchauffé à 180°c. Réserver. Dans une casserole sur feu doux, verser 1/2 litre de lait et ajouter le sucre en poudre et la vanille. Dans un saladier, mélanger la maïzena avec l'œuf entier et le jaune, puis incorporer petit à petit le quart de lait restant à l'aide d'un fouet. Ajouter le colorant alimentaire. Lorsque le lait est arrivé à ébullition, retirer la gousse de vanille et verser tout doucement le lait sur le mélange aux œufs, en battant bien le tout au fouet. Replacer le mélange obtenu dans la casserole et faire cuire à feu doux en remuant sans cesse. Quand la crème épaissit, remuer énergiquement pour éviter les grumeaux. Verser la crème obtenue sur la pâte précuite et faire cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Badigeonner ensuite le dessus du flan de confiture d'abricots à l'aide d'un pinceau. Laisser refroidir entièrement avant de servir (dans l'idéal : une nuit entière au réfrigérateur).