

Tarte à l'orange



Pâte brisée : 200 g de farine,
100 g de beurre, lait, sel.

Garniture : 3 oranges, 1/2 citron, 120 g de beurre,
250 g de sucre, 3 œufs, 1 blanc d'œuf, 1 pincée
de sel

Préparer la pâte brisée. L'étaler au rouleau et la mettre dans un moule à tarte beurré et fariné. Piquer la pâte avec une fourchette. Dans un saladier, battre les œufs entiers, ajouter une pincée de sel et 200 g de sucre. Mélanger. Ajouter le jus des trois oranges et du 1/2 citron, puis le beurre fondu. Cela doit former une crème liquide. Verser cette préparation sur la pâte et faire cuire au four th.6-7 (200° C) pendant 30 min. Meringue : battre le blanc d'œuf en neige, ajouter 50 g de sucre et continuer de battre quelques instants. Etaler la préparation sur la tarte et mettre au four moyen th.6 (180° C) pendant 5 min puis doux th.4-5 (150° C) 5 min de plus.

Comment paraître plus mince

Misez sur les couleurs

Privilégiez des couleurs mates et foncées, des tissus fluides et fins aux imprimés discrets qui, de surcroît, tombent bien et vous font une jolie silhouette. Adoptez par exemple sans hésiter les tuniques, qui sont tendance, ou les blouses. Donnez l'illusion de la verticalité en ne portant que des couleurs unies et évitez les vêtements style mode anglaise même s'ils sont à la mode.



BON À SAVOIR

Je jette les pommes qui ont des taches brunes

Ne les mangez pas ! Les taches brunes qui apparaissent sur les pommes peuvent être dues à des chocs, et les pommes renferment désormais de la patuline, une substance réputée cancérigène.

Je ne garde pas les restes d'une conserve dans sa boîte

Une conserve n'est plus stérile une fois qu'elle est ouverte. Si on laisse un reste de sauce tomate à l'intérieur de sa boîte en métal, on l'expose à une éventuelle oxydation. Je range vite au réfrigérateur la viande crue ou les crustacés et les consomme, si possible, le jour même. Ces produits ne sont pas stables. Ainsi, à chaleur ambiante, les poissons développent des micro-organismes qui produisent de l'histamine pouvant provoquer des allergies.

Sécurité alimentaire



Photos : DR

Je me lave toujours les mains avant de cuisiner

Vos mains sont souillées et elles peuvent contaminer les aliments. Passez-les sous l'eau avant de commencer à faire la cuisine mais aussi à chaque fois que vous épluchez des légumes ou que vous avez touché de la viande. On ne badine pas avec la sécurité alimentaire. Les industriels s'y plient. Mais lorsque les aliments arrivent chez nous, la surveillance se relâche. Notre cuisine n'est pas à l'abri des microbes. Bien au contraire, ils y pullulent à loisir et une hygiène approximative peut transformer ce lieu en

bouillon de culture. Il convient donc de prendre les mesures de propreté qui s'imposent.

Lorsque je nettoie mon four, j'ouvre toujours la fenêtre

Pourquoi ? Parce que le four à pyrolyse est, potentiellement, l'un des appareils les plus dangereux de la cuisine. Au moment du nettoyage, les graisses sont décomposées par la chaleur, et des benzopyrènes cancérigènes se répandent dans l'atmosphère. Il faut donc aérer la pièce.

Les aphtes

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage....) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée). Pour diminuer la douleur il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acidobasique, en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries,

melons, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.



Qu'est-ce qu'une sciatique ?

Il s'agit d'un pincement du nerf sciatique situé tout en bas de la colonne vertébrale. La sciatique est effectivement très douloureuse. La douleur irradie dans la fesse, dans la jambe et peut même parfois descendre jusqu'au pied. La sciatique peut s'enflammer suite à une mauvaise posture : veillez si possible à repérer la posture qui engendre cette douleur. En évitant de vous tenir de cette façon, vous pourrez limiter les crises. Pour soulager une crise de sciatique, le meilleur remède reste bien sûr le repos : allongé dans une bonne position, le nerf est soulagé. Et bien sûr, pensez aux bains chauds qui vont vous détendre.



Trucs et astuces

► Pour bien digérer l'ail, il suffit de lui enlever son germe.

► Pour mieux digérer le chou-fleur, il suffit de le cuire dans deux eaux, et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.

► Les aliments constipants : le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé

► Les aliments qui «régulent» le transit : le coing, les pruneaux
► Les légumes secs sont souvent difficiles à digérer. Pour contrer ce phénomène, il suffit de bien les faire tremper avant de



les cuire.

► Pour éviter des bulles dans du papier peint, séchez-le avec un séchoir.

► Pour que le rouleau

à pâtisserie ne colle pas, mettez-le au congélateur 1 heure avant de vous en servir.

► Pour que la sauce du couscous ne soit ni acide ni amère, mettez un morceau de sucre entier au début de la cuisson. Celui-ci réglera le goût et vous obtiendrez alors une sauce à point.



Soupe de poulet à la crème



Blancs de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille,
1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche,
1 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de beurre, sel, poivre

Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salée pendant 25 minutes, coupez-le en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélanger régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.