Tarte à l'orange facile

1 pâte sablée, 2 œufs, 80 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 zeste d'orange, 1 grosse c. à s. de maïzena, 1/4 de l de lait chaud

Préchauffez le four th.7 (210°C).
Séparez les blancs et les jaunes d'œufs.
Mélangez les jaunes avec les sucres, le zeste d'orange, la maïzena. Délayez peu à peu avec le lait chaud tout en remuant. Mettez à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.
Dès le début de l'ébullition, arrêtez la cuisson.
Faites refroidir en donnant un tour de cuillère de temps en temps.
Battez les blancs d'œufs avec une pincée de sel (ils doivent être bien fermes). Ajoutez-les au mélange bien refroidi. Mélangez doucement pour ne pas casser les blancs en neige.
Garnissez un moule à tarte avec votre pâte sablée, piquez-la et versez-y la crème à l'orange. Enfournez pendant 30 min.

Pain frit à l'Indienne et sauce piquante

1 baguette de pain coupée en tranches de 1 cm
Pour la pâte : **1/2 c. à c. d'ail écrasé, 4 c. à s. de poudre de pois chiches, 30 cl d'eau, 1 c. à c. de sel**
Pour la sauce piquante :
1 grosse tomate bien mûre, 1 gros piment vert, 7 branches de coriandre fraîche, 5 branches de menthe fraîche, 1/2 petit oignon, 1/2 gousse d'ail, 1 c. à c. de sel

Mélangez tous les ingrédients pour la pâte et laissez-la reposez 10 min.
Trempez les tranches de pain dans cette pâte et dorez-les à la poêle à feu moyen.
Mixez au robot tous les ingrédients pour la sauce piquante.
Servez les pains dorés avec la sauce piquante.
Un délice, spécialité indienne. A consommer sans modération !

Pourquoi on n'arrive pas à rester mince ?

Les modes changent, mais pas l'obsession de la silhouette. 90% des femmes ont entrepris au moins un régime ! Mais, le plus souvent, elles ont retrouvé leurs kilos un peu plus tard...

Photos : DR

L'effet yo-yo : une défense de l'organisme
Des millions de femmes qui ont suivi des régimes draconiens en ont fait l'expérience : peu après la reprise d'une alimentation normale, les kilos se réinstallent et ils se multiplient ! Conséquence : les femmes recommencent un régime et reperdent leurs kilos. Pour grossir encore plus, une fois le régime terminé ! Ce processus, appelé effet yo-yo, est une réaction normale de l'organisme ; il s'agit d'une programmation génétique, qui était, autrefois et durant des siècles, nécessaire à la survie. Avant l'époque contemporaine, qui offre la possibilité de se nourrir correctement pendant l'année, les gens étaient exposés à d'importantes fluctuations de la disponibilité de la nourriture. Quand il y avait assez à manger, le corps stockait les graisses pour les transformer en énergie lors des régulières périodes de disette. Ce mécanisme, inutile aujourd'hui, n'a pas disparu et il se met en marche dès que nous entamons des régimes successifs. Après un premier régime draconien, l'organisme et le cerveau mémorisent cette "disette". Et dès que nous reprenons une alimentation normale, il stocke plus de graisses qu'auparavant pour disposer d'une réserve en cas de nouvelle pénurie. Le pire : ces cellules graisseuses deviennent de plus en plus tenaces. Pour cela, les femmes qui font régime sur régime reprennent, au fil du temps, plus de poids qu'elles n'en ont perdu !

Pour stabiliser son poids, prenez le temps de manger

Mangez de petits morceaux et mâchez-les lentement.
Mâchez et avalez votre bouchée avant d'en prendre une autre.
Posez votre couteau et votre fourchette après chaque bouchée. Cela vous aidera à mâcher à un rythme agréable.
Ralentissez votre repas à l'aide de conversations avec vos voisins de table. Ne parlez pas avec de la nourriture dans la bouche. Prenez un moment entre chaque morceau.
Soyez attentif à la texture et au goût de chaque bouchée.
Appréciez chaque morceau, n'avalez pas juste pour faire la place à la suite.
Prenez des pauses pour aider votre corps à prendre conscience de la nourriture déjà avalée. Quand vous reprenez le repas, demandez-vous si vous avez réellement besoin de terminer votre assiette.

Beauté des cheveux : c'est aussi une question d'âge

Si vous avez une longue chevelure, et si vous trouvez que vos cheveux sont cassants, manquent de souplesse et de brillance, la solution est tout simplement une visite chez le coiffeur.
En effet, en sachant que les cheveux poussent à la vitesse d'un centimètre par mois en moyenne, le bout des cheveux les plus longs est sur votre tête depuis plus de trois ans. Imaginez l'état d'un vêtement que vous auriez porté tous les jours pendant trois ans ! Il tomberait en morceaux… Les cheveux sont très résistants, mais leur âge finit tout de même toujours par se montrer !

Tourte fourre-tout

Pâte feuilletée, 300 g soit de thon, reste de poulet oùde viande, 400 g de gruyère râpé, 1 verre de lait, 3 œufs, sel, poivre

Préchauffez le four th.8 (240°C).
Hachez la viande (ou autre), mélangez avec le gruyère.
Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez deux œufs et le troisième blanc avec le lait, assaisonnez.
Dans un plat à tarte assez haut, mettez la première pâte feuilletée, remplissez-la de la préparation de viande/gruyère puis répartir le liquide (lait/œufs).
Recouvrez de la seconde pâte, soudez-les et badigeonnez avec le jaune d'œuf restant, préalablement dilué avec un peu d'eau ou de lait (selon les goûts).
Enfournez pendant 40 à 50 minutes.