

Tarte aux raisins et noix de coco



1 pâte sablée, **300 g** de raisin noir, **200 ml** de lait concentré non sucré, **2** œufs, **50 g** de noix de coco râpée, **50 g** de sucre en poudre

Préchauffez votre four th.7/8 (220°C). Lavez et coupez les grains de raisin en deux. Épépinez-les si nécessaire. Dans un saladier, mélangez le lait concentré non-sucre, les œufs, le sucre et la noix de coco râpée. Déroulez la pâte dans un moule à tarte. Versez la préparation à base de lait. Disposez harmonieusement les demi-grains de raisin, face bombée vers le haut. Faites cuire au four pendant environ 25 minutes.

Bon à savoir

Les œufs sont pauvres en graisses saturées

Comment expliquer ce faible impact de l'œuf sur le cholestérol sanguin ? Il existe deux raisons à cela.



La première est que l'excès de cholestérol sanguin est principalement d'origine endogène, les 2/3 du cholestérol de l'organisme provenant de la dégradation des membranes cellulaires qui le composent. La deuxième est que les graisses vraiment pathogènes pour l'organisme, celles qui font des dégâts sur les artères, sont les graisses saturées (beurre, crème, viandes grasses) et les graisses trans-saturées (huiles végétales hydrogénées que l'on retrouve dans de nombreux aliments industriels). Or, non seulement l'œuf ne contient pratiquement pas de graisses saturées, mais il est aussi riche en antioxydants comme les carotènes qui donnent sa belle couleur jaune au jaune d'œuf. Parmi ceux-ci, la lutéine et la zéaxanthine sont particulièrement utiles dans la prévention des cataractes, des dégénérescences maculaires liées à l'âge, des maladies cardiovasculaires et des cancers. Sélénium, zinc, vitamines B (B2, B5, B9, B12), vitamines A, E et D, des protéines contenues dans le blanc d'œuf, sont très utiles à la construction de l'organisme ; la choline est particulièrement utile pour le cerveau.

Le rire pour vous guérir

Le rire est une manifestation biologique d'un état de plaisir absolument essentielle pour rester en bonne santé.

Il est en effet prouvé aujourd'hui que le rire est souverain non seulement pour prévenir de nombreux troubles et maladies, mais également pour aider à en guérir un grand nombre. Ne manquez donc jamais une occasion de rire en recherchant systématiquement les personnes, les livres, les dessins, les films, les spectacles, les émissions et, maintenant, les sites internet (très nombreux) susceptibles de le provoquer. Alors, dès demain, pour être bien ou mieux «dans votre peau», riez au quotidien sans restriction, retenue ou tabou. Souvenez-vous qu'il vaut



Photos : DF

mieux rire de tout plutôt que d'en pleurer... Le rire est une véritable thérapeutique naturelle. C'est le tranquillisant parfait car agréable à prendre, gratuit, d'une parfaite innocuité même à très forte dose, sans contre-indication, ni effets secondaires fâcheux, non allergisant, sans date de péremption et

utilisable à tous les âges... Il est recommandé donc d'en user sans aucune modéra-

tion pour vivre heureux, plus vieux et en bonne — ou meilleure — santé.

QUESTION

Doit-on vraiment se forcer à prendre un petit-déjeuner ?

Le petit-déjeuner est désormais un repas sacralisé : n'est-il pas le «repas le plus important de la journée», celui qui vous confère l'énergie nécessaire à vos activités ? Qui plus est, tout aliment consommé lors du petit-déj' ne saurait faire grossir, puisqu'il servira de carburant à vos activités. Et à chacun d'absorber religieusement son jus d'orange, ses corn-flakes ou café au lait et sa tranche de pain beurré ! Mais à quoi bon prendre un copieux petit-déjeuner si on a trop mangé la veille au soir et que l'on n'a pas faim ? A quoi rime un petit-déj' avalé dans la précipitation et sans le moindre appétit ? Sachons être à l'écoute de nous-mêmes : ce que l'on mange en se forçant est inutile et reste sur l'estomac. Si on n'a pas faim au saut du lit, attendons d'avoir de l'appétit, et savourons un en-cas dans la matinée.



Les astuces de nos mères

Comment vérifier la cuisson d'un gâteau ?



Il suffit de planter le couteau dans le gâteau. S'il ressort propre, alors le gâteau est prêt.

Comment ranger ses fruits ?

Ne pas mélanger les agrumes avec les autres fruits car ils en activent la maturation.

Comment contrôler la cuisson d'une crème ?

Pour contrôler la cuisson d'une crème anglaise, passer un doigt sur le dos de la spatule nappée de crème. Si la trace du doigt reste visible, elle est cuite, sinon continuer à tourner régulièrement avec la spatule.



Comment faire dorer les pâtes feuilletées ?

Avant d'enfourner, badigeonner la pâte d'un œuf entier battu, à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Comment rendre les gâteaux moins secs ?

Ajouter un peu de lait dans la

préparation pour rendre le gâteau plus moelleux.

Comment éplucher les courgettes ?

Pour garder le maximum de vitamines et éviter que la courgette ne s'émiette, ne l'éplucher qu'une fois sur deux, dans le sens de la longueur (après l'avoir lavée en frottant).



Comment peler facilement les tomates ?

Faites chauffer de l'eau dans une casserole, et plongez-les dedans un instant, jusqu'à ce que la peau se décolle. Ensuite, il n'y a plus qu'à peler.

Que faire du pain rassis ?

Faites-en des tranches, trempez-les dans du lait froid, puis dans un œuf battu, et faites dorer à la poêle. Vous obtiendrez du pain perdu, à déguster chaud, saupoudré de sucre. (Pour du pain perdu au chocolat : ajouter du cacao en poudre dans le lait).



Glace au café et éclats d'amandes sans sorbetière

4 œufs (blancs séparés des jaunes), **200 g** de sucre, **500 ml** de crème fraîche, **1 c. à c.** de Nescafé (soit une cuillère d'arôme café), **50 à 100 g** d'amandes grillées



Commencez à fouetter la crème fraîche bien ferme et laissez de côté. A part, séparer les blancs des jaunes d'œufs, battre les blancs bien fermes, laisser de côté, et battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux et de couleur blanchâtre, ajouter le café et continuer à battre. Une fois que le mélange a bien moussé, ajouter la crème fouettée délicatement, ensuite les blancs en neige.

Mélanger délicatement, puis ajouter les amandes grillées et concassées. Verser le mélange dans un moule, couvrez de papier aluminium ou film alimentaire et mettre au congélateur minimum 6 heures, soit une nuit.

Retrouvez cette recette et pleins d'autres sur : www.lesrecettesderatiba.com