Tarte aux poires

Pâte sucrée : 250 g de farine, 125 g de beurre, 40 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 5 cl de lait, sel
Sirop : 80 cl d'eau (40 cl d'eau bouillante, 40 cl d'eau froide), 300 g de sucre vanille, jus d'un petit citron et son zeste, 6 à 7 petites poires
Crème : 2/3 tasse de crème entière, 4 œufs, 4 c. à s. de farine (ou maïzena), 4 c. à s. de sucre, 1 tasse de sirop de poires

Préparez la pâte : Mettez 250 g de farine avec 125 g de beurre coupé en dés dans une jatte, et sablez le mélange entre les mains. Ajouter 40 g de sucre, le sachet de sucre vanillé et la pincée de sel, mélangez, puis versez tout doucement en malaxant le lait. Travailler la pâte, roulez-la en boule, et laissez reposer au frais pendant 30 minutes.
Étaler la pâte, et garnir un moule à charnière (à bords hauts, type moule à manqué) de 25 cm de diamètre, chemisez de papier sulfurisé. Piquez le fond de pâte avec une fourchette et réservez au frais.
Les poires pochées : Porter l'eau et le sucre à frémissement dans une casserole assez large et à fond épais. Ajoutez le zeste et le jus du citron, ainsi que la vanille.
Peler les poires avec soin en prenant soin de conserver la queue. Les plonger dans le sirop.
Porter à ébullition. Cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres.
Laissez refroidir dans le sirop 30 minutes.
Faites pré-cuire le fond de tarte sablée, dans un four chauffé à 175°C.
La garniture : Mélanger la farine ou la maïzena et le sucre dans un bol, et y fouetter le sirop petit à petit. Ajouter en fouettant les œufs et la crème.
Placer les poires pochées sur le fond de tarte sablé, et verser la crème autour.
Cuire environ 30 minutes à 175-180 °C.
Laisser tiédir avant de napper de confiture d'abricots. Mettre au frais minimum 1h avant dégustation.

Bon à savoir

L'anémie

Photos : DR

Si les conséquences d'une réelle anémie sont connues, celles d'une carence modérée en fer restent encore à établir.
Car depuis déjà longtemps une légère déficience est suspectée d'entraîner une réduction de la capacité physique, une diminution des performances intellectuelles et une moindre résistance aux infections... Mais seules des études pourront confirmer ou infirmer ces hypothèses. Les femmes en âge de procréer manquent de réserves en fer. Pour les femmes réglées, les apports nutritionnels recommandés sont de 16 mg par jour. Si la pilule qui réduit le volume des règles limite la perte de fer, les femmes qui ont un stérilet ou qui utilisent le préservatif comme unique moyen de contraception sont plus à risque de développer une déficience en fer. Le fer le plus absorbable vient de la viande rouge (foie notamment), mais il est également présent dans les légumes (secs et frais) et les céréales. Pour optimiser son assimilation, il faut l'associer à de la vitamine C. Mais gare aux excès : le surdosage en fer est également délétère. En quantités trop importantes, le fer tend à devenir pro-oxydant : il augmenterait le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Alors pas question de se gaver de fer avant un examen ou une réunion importante ! Le secret de l'intelligence, c'est de manger équilibré !

Le pain

Le pain est source de fibres. Le pain complet et le pain au son sont encore plus riches. Les pains ont des quantités notables de vitamines, en particulier les vitamines du groupe B extrêmement présentes : la vitamine B3, B6 et B9.
Il y a aussi des minéraux dans le pain, du fer en particulier. Le pain a également un oligo-élément : le manganèse.
Malgré ses vertus, de nombreuses idées reçues circulent encore sur le pain, et notamment son effet sur la ligne et les kilos. Il y a encore beaucoup de personnes qui pensent que le pain fait grossir, comme on le disait dans les années 1980 ! Non, le pain ne fait pas grossir !
Certains pains vont être un petit peu plus gras (ex : le pain complet sera plus gras que le pain de tradition). Il y a aussi des pains enrichis en matières grasses parce qu'il y a des graines. Toutefois, cela va aussi apporter des oméga-3. Un apport qui rend cet aliment intéressant d'un point de vue nutritionnel. Si on veut perdre du poids, il ne faut pas éliminer le pain. Au contraire, il vous permettra de ne pas craquer sur des aliments beaucoup plus caloriques

Trucs et astuces

Rouille
Pour éviter que la rouille des diverses bombes de produits ne tache les étagères ou le sol, enveloppez le bas des bombes avec du papier étirable et fixez-le avec un bracelet en caoutchouc.

Odeur de poisson

Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques gouttes d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.

Fermeture éclair

Lorsque la fermeture éclair de votre pantalon ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet de la tirette et attachez-le au bouton.

Trous dans les voilages
Des petits trous dans le voilage se réparent avec du vernis à ongles incolore : raccordez tout simplement entre eux les bouts qui sont déchirés.

Taches sur les canapés
Une mixture de vinaigre blanc et d'eau tiède enlève les taches sur un canapé synthétique.

Médicaments

Placez vos médicaments quotidiens à côté de votre boîte à café : ainsi vous êtes certaine de ne pas les oublier.

Notes
Utilisez un «tableau magique» effaçable pour enfants à côté du téléphone pour noter tous vos messages.

L'eau et les corps gras pour une jolie peau

Un des secrets d'une jolie peau lisse et souple ? L'hydratation de l'intérieur par de l'eau en quantité suffisante. Pour cela, il faut boire chaque jour au moins un litre et demi, en prenant des eaux minérales, des infusions et au maximum deux ou trois thés ou cafés (légers). Répartissez vos boissons sur toute la journée, du lever au coucher.
Les cellules qui constituent le derme sont plus exposées à la déshydratation que les autres cellules de l'organisme. Si votre peau est déshydratée par le froid, le vent ou les ambiances surchauffées, elle risque de se strier et de se rider. La déshydratation correspond à un manque d'eau alors que le dessèchement correspond à un manque de lipides. Alors ne vous privez pas des précieux corps gras végétaux, sous prétexte que leur nom «corps gras» vous inquiète ! Une cuillère à soupe par jour d'huile dans l'alimentation fournit des acides gras essentiels et de la vitamine E aux membranes cellulaires. Vous pouvez aussi vous accorder quotidiennement une part de beurre ou de fromage et trois à quatre œufs par semaine : leur vitamine A stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme.

Panaché aux 4 fromages

PÂTE : **120 g de farine + 20 g pour le plat, 20 cl de lait, 10 g de beurre, 1 œuf, 2 c. à s. d'huile, 1 paquet de levure**
GARNITURE : **80 g de gruyère, 80 g de fromage rouge, 80 g de fromage bleu, 80 g de cheddar**

Mélangez la farine, le lait, l'huile, l'œuf et la levure. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte coulante lisse et épaisse. Beurrez et saupoudrez d'un peu de farine un moule en terre de 25 cm de diamètre. Versez la pâte en couvrant entièrement le fond. Avec une spatule en bois, tracez sur la pâte quatre parts égales, puis, sur chaque part, déposez un des 4 fromages coupé en lamelles. Faites cuire la tarte au four préchauffé à 200°C (th.6) pendant 15 minutes. Laissez refroidir et servez dans le plat.