

Gâteau fondant aux poires



4 ou 5 poires (selon la taille), 150 g de farine + farine pour le moule, 100 g de sucre en poudre, 2 œufs, 10 cl de lait, 3 c. à soupe d'huile, 2 c. à café de levure chimique, beurre pour le moule, sel. Pour la finition : 80 g de beurre, 1 œuf, 3 c. à soupe de sucre en poudre

Dans un saladier, mettez le sucre, les œufs et une pincée de sel. Fouettez le mélange jusqu'à ce que la préparation mousse et fasse un ruban lorsque vous soulevez le fouet. Incorporez la farine et la levure, puis délayez la pâte avec le lait et l'huile. Préchauffez le four th.6 (180° C). Versez la moitié de la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre, préalablement fariné. Pelez les poires, puis coupez-les en lamelles. Disposez ces dernières sur la pâte au fur et à mesure. Versez la seconde moitié de la pâte. Enfourez et faites cuire 30 minutes. Préparez le mélange pour la finition. Faites fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre et lorsque le mélange est parfaitement homogène, incorporez le beurre fondu. Au bout des 30 minutes de cuisson, sortez le gâteau du four et versez cette préparation à la surface. Remplacez le gâteau au four et poursuivez la cuisson encore 20 minutes. Laissez refroidir la gâteau dans le moule. Astuces : choisissez toujours des poires fermes. Si vous comptez les préparer un peu à l'avance, arrosez-les d'un jus de citron.

Beauté

Les bonnes habitudes



Photos : DR

Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie.

En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui leur apporte eau, oxygène, vitamines, minéraux, acides gras... Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur ! Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt possible, soit dès 20 ans,

en adoptant de bonnes habitudes de vie.

Pour l'intérieur :

Buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances anti-oxydantes que vous trouverez dans les fruits et légumes, et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la peau.

Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et dans les poissons gras.

Pour l'extérieur :

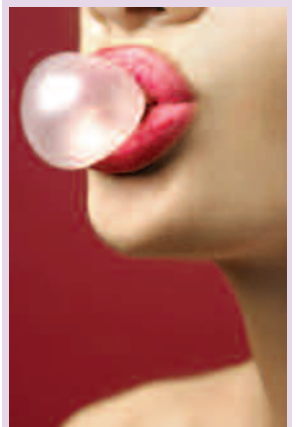
L'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante.

Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage !

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne

FAUX

Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.



Trucs et astuces

Rôti

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, enlevez la ficelle qui l'attache, il gonflera et sera juteux, au lieu d'offrir l'aspect réduit qui vous déçoit souvent.



Au sortir du four, emballez-le dans du papier aluminium et laissez-le reposer 5 minutes, il sera alors plus tendre. Pour conserver dans le réfrigérateur toute la fraîcheur de votre rôti, placez-le sur une grille posée sur une assiette. Le sang qui se corrompt rapidement s'écoulera et la viande restera intacte.

PRIVILÉGIEZ LES COUPE-FAIM NATURELS

Avoir faim en se mettant à table est une bonne chose, car on y mange avec plaisir.

En revanche, avoir faim entre les repas peut devenir problématique si l'on cède à la tentation du grignotage. Pour favoriser la satiété tout en améliorant votre équilibre nutritionnel, lors des principaux repas, vous privilégiez :
- les aliments riches en eau et en fibres, comme les fruits et les légumes, qui ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim. L'idéal : 5 portions au



minimum par jour, réparties au cours des 4 repas ;
- les produits céréaliers, riches en sucres lents et à index glycémique bas, qui rassasient sans faire varier brusquement le taux d'insuline (et

donc de glucose) dans le sang. Ils permettront ainsi de prévenir l'effet «coup de pompe» ;
- les produits laitiers tels que le yaourt et le fromage blanc à 0%, rassasiants, riches en protéines mais pauvres en lipides.

Attendre l'été pour la propreté



La propreté, ça veut dire une période d'apprentissage...

L'enfant doit savoir reconnaître l'envie du pipi, ce qui n'est pas évident, des incidents peuvent arriver et l'enfant va être mouillé. Alors, mieux vaut attendre l'été pour la propreté et pour enlever la couche. Vous pourrez laisser votre enfant se promener en culotte ou en caleçon chez vous sans qu'il prenne froid. Les incidents seront vite nettoyés et surtout vite oubliés par le petit bout. Mieux vaut enlever une culotte mouillée rapidement que trois épaisseurs de vêtements l'hiver avec tout le stress que cela implique.

Filets de poulet aux poireaux

Blancs de volaille, 5 blancs de poireau, 2 carottes
1 c. à soupe de farine, 10 g de beurre, 20 cl de crème fraîche, 1/4 ou 1/2 cube de bouillon de volaille, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 10 cl d'eau sel et poivre

Retirez les premières feuilles des poireaux puis lavez-les. Taillez-les en petits tronçons. Faites cuire vos carottes dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes environ.

Réservez. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre, faites-y suer le poireau. Farinez les poireaux. Laissez absorber la farine. Versez l'eau et ajoutez le bouillon de volaille. Portez à ébullition et ajoutez la crème. Assaisonnez et faites réduire jusqu'à épaississement de la sauce. Coupez les blancs de volaille en petites lanières, assaisonnez. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et saisissez les aiguillettes 4 minutes. Jetez-y vos carottes coupées en lamelles en fin de cuisson afin de les faire colorer. Dressez les poireaux avec au-dessus les aiguillettes de poulet sur des assiettes chaudes. Servez.

