Tarte soufflée aux poires

Préparation 30 min, cuisson 25 min, pour 4 personnes
200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.
Pour la pâte : 115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige, et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poires. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poires restants tout autour.

BEAUTÉ

Peau douce, ça se préserve

La peau s'irrite et s'enflamme lorsqu'elle est trop sèche car la sécheresse apporte des lésions. La peau est sèche car elle est en déséquilibre. Voilà pourquoi :

1) Lorsqu'il y a un surplus d'acidité dans le corps, ce dernier le lie à des substances minérales pour le neutraliser. Il stocke ensuite ces sels neutres dans les organes, les tissus (donc la peau et le cuir chevelu) qui s'encrassent.

2) Les produits cosmétiques au pH acide ont la caractéristique de fermer les pores de la peau, ils sont donc occlusifs. La peau a néanmoins un rôle d'élimination dans le corps qui est alors entravé. Ceci conduit à un stockage de déchets et de toxines dans la peau puisqu'ils ne peuvent pas être éliminés.

La peau est un lieu d'échange entre l'intérieur et l'extérieur. Si cet échange est interrompu pour les raisons sus-citées, elle perd son équilibre et sèche.

Infos

Le persil. Nombre de cocktails détox sont réalisés à base de persil.

Pourquoi ? Parce que cette herbe favorise l'élimination. En plus, elle régule l'appétit, limitant ainsi l'apport en graisses.

La cannelle. Elle a fait l'objet d'études scientifiques prouvant son efficacité sur la réduction du taux de sucre dans le sang.

Or, le sucre, consommé en trop grande quantité, se transforme en graisse. Du coup, la cannelle capte les graisses. Notez qu'elle se substitue également au sucre dans vos desserts. Pensez-y !

BIEN-ÊTRE

ASTUCE POUR AMÉLIORER SON SENS DE L'ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre est essentiel aussi bien quand on pratique un sport que dans la vie de tous les jours

Les astuces pour améliorer son sens de l'équilibre

Maîtriser son agilité, sa stabilité permet d'être plus réactif, plus habile et d'éviter ainsi les risques de chutes et de blessures. Il existe de nombreux accessoires pour travailler en instabilité et développer le sens de l'équilibre et la sensibilité proprioceptive (la capacité du cerveau d'ajuster la position et les mouvements du corps dans l'espace). Mais vous pouvez déjà commencer par réaliser de petits exercices simples et faciles à intégrer au quotidien.

Les bons gestes

● Se brosser les dents en appui sur une seule jambe

● Enfiler ses chaussettes debout, en équilibre sur un pied

● Monter les marches des escaliers deux par deux, sans se tenir à la rampe

● Se déplacer avec un verre d'eau rempli presque à rabord, sans le renverser

● Rester debout dans le métro ou le bus sans se tenir (mais rester près de la rampe en cas de freinage brutal)

Pour aller plus loin

Debout, tête et dos bien droits, bras le long du corps (ou légèrement écartés), les jambes sont jambes tendues et les pieds joints. Inspirer et monter sur la pointe des pieds. A l'expiration, reposer les pieds au sol puis soulever l'avant des pieds et les orteils pour être en appui sur les talons. Faire 10 à 20 répétitions sans faire de pause et... sans tomber !

BON À SAVOIR

3 règles d'or dans son armoire à pharmacie

Les médicaments soignent ou préviennent les maladies. Mais parfois, c'est au prix d'effets secondaires. Pour diminuer les risques, il suffit parfois d'un peu d'organisation. A commencer par son armoire à pharmacie. Pour éviter les erreurs et mélanges malencontreux de médicaments, il est recommandé d'organiser son armoire à pharmacie. Un tri complet doit être effectué tous les six mois !

Ne jamais dissocier les médicaments de leur boite et de leur notice

Cela permet d'éviter les erreurs de posologie, d'utilisation et de ne pas louper les mises en garde ou contre indications, ainsi que les possibles effets secondaires.

Surveiller les dates de consommation et péremption

Les liquides ne se consomment pas au-delà de trois mois. Donc après un traitement, mieux vaut ne pas les laisser dans armoire à pharmacie, tout comme les pommades. Pour les comprimés, la date de péremption est inscrite sur les boites.

MAISON

Tous vos objets sont de la même couleur

À l'heure de choisir vos coussins, vos couvertures ou votre papier peint, fuyez à tout prix le ton sur ton ou les dégradés trop timides. Mélangez motifs et couleurs vives afin de donner du caractère à votre espace de vie. Plus les couleurs choisies sont proches, plus la décoration sera fade et même déprimante !

Croustade en pommes d'or

500 g de pommes de terre, 3 jaunes d'œufs, 60 g de beurre, 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. de chapelure, 1 œuf, bain de friture d'huile

Faire cuire les pommes de terre puis les égoutter, les passer au tamis et dessécher cette purée sur le feu avec le beurre. La retirer une fois desséchée et la lier avec les jaunes d'œufs, l'assaisonner et la faire refroidir, puis diviser cette pomme de terre en morceaux que l'on roule en boule sur la table farinée en leur donnant la forme et la grosseur d'une belle mandarine, les paner avec la chapelure et faire sur le dessus une incision ronde formant un couvercle. Les frire dans l'huile bouillante puis détacher le couvercle, vider l'intérieur très délicatement en laissant une épaisseur suffisante pour assurer la solidité. Les croustades se garnissent avec toutes sortes de garniture : volaille cuite, viande hachée cuite aromatisée au cumin, œufs brouillés…