

Tarte aux agrumes



Photos : DR

Préparation : 30 min, cuisson : 35 min,
pour 4 personnes, 120 g de farine, 60 g de beurre
ou de margarine, 1 pincée de sel, 1 zeste de
citron, 1/2 zeste d'orange, 2 œufs, 200 g de
fromage blanc, 1 pincée de vanille en poudre, 1
orange, 1 pamplemousse, 1 citron,
2 clémentines, 30 g de sucre, 10 g de sucre glace

Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le beurre
ou la margarine et 1/2 zeste de citron. Travaillez
bien la pâte à l'aide d'une fourchette. Ajoutez un peu
d'eau salée. Préchauffez le four sur th. 7 (220°C).
Étalez la pâte et disposez-la dans une tourtière.
Placez dessus du papier d'aluminium couvert de
haricots secs. Faites cuire à blanc 15 min. Battez les
œufs avec le fromage blanc, 30 g de sucre, la
vanille, 1/2 zeste de citron, 1/2 zeste d'orange.
Versez cette préparation sur le fond de tarte.
Laissez au four 20 min. Pendant ce temps, épluchez
les fruits, sauf le citron. Retirez la peau blanche qui
enveloppe les quartiers d'orange et de
pamplemousse. Coupez le citron en fines rondelles.
Disposez le tout sur la tarte. Saupoudrez de sucre
glace.

L'avis du nutritionniste : ainsi allégé, ce dessert est
nettement plus digeste qu'une tarte au citron
traditionnelle.

BON À SAVOIR



Cette règle est bien connue des
sportifs, qui doivent compter trois
heures entre leurs repas et les
compétitions. Le sang ne peut
oxygéner correctement à la fois notre
tube digestif et nos muscles en
action. Des études ont été faites sur
des cyclistes. Si l'on pédale à toute
allure après un repas, la progression
des aliments dans le tube digestif se
bloque et il y a un risque de reflux de
l'estomac vers l'œsophage, voire de

vomissements. Et même si l'on
pédale doucement, la digestion s'en
trouve perturbée.
Ne vous couchez pas, pour autant,
immédiatement après un repas !
La position allongée freine le travail
de l'estomac pour se vider et cela
peut provoquer des régurgitations,
surtout si le repas est gras ou
copieux. Le bon compromis ? Après
les repas, livrez-vous à une activité
assise ou à une marche tranquille.

Ne pas trop s'activer après le repas



Beauté



en autres composés
antioxydants (polyphénols,
lycopène...), les fruits et
légumes contribuent à donner
un bel éclat et une belle couleur à
la peau.

Et ils piègent les radicaux libres,
agressifs notamment pour
l'épiderme.

Ayez donc le réflexe carotte, légume
inégalé pour le bêta-
carotène.

D'autres fruits et
légumes en sont une bonne
source : ils se repèrent par leur
jolie couleur orangée (abricot,
mangue, potiron...).
Misez sur les fruits exotiques
pour faire le plein de vitamine C
(qui aide à la formation du
collagène, nécessaire à
l'élasticité de la peau) : le kiwi
(80 mg/100g), la fraise (60
mg/100g), et enfin l'orange avec
«seulement» 52 mg/100 g.



Côté potager, faites la part belle au poivron
(rouge ou vert) avec 146 mg /100 g en
moyenne lorsqu'il est cru (100 mg/100 g

lorsqu'il est cuit), mais aussi
aux choux (chou rouge, chou-
fleur...), qui contiennent
également de la vitamine C.
Enfin, n'oubliez pas notre chère
tomate, pour son lycopène (un
pigment rouge, appartenant à la
même famille que le bêta-
carotène), autre antioxydant tout
aussi précieux.



Forme

L'activité physique améliore la qualité de la vie



**Faire régulièrement de
l'exercice permet
d'entretenir une bonne
condition physique et
donne de la vitalité.**

**Les tâches quotidiennes
semblent alors plus aisées.
De plus, cela favorise un
sommeil réparateur avec
des cycles réguliers,
procurant un bien-être
précieux.
Bouger chaque jour permet
aussi de se sentir jeune et
de rester autonome plus
longtemps. L'activité
physique entretient les
muscles, aide à maintenir
la force, la souplesse,
l'équilibre et la
coordination, diminuant le
risque de chute, souci
majeur pour les personnes
âgées.**

Œufs à la coque brouillés

Pour 4 personnes, 4 œufs,
4 cuil à soupe de crème fraîche,
2 cuil. à soupe de fromage râpé, sel,
poivre, paprika et persil.

Faire cuire les œufs à la coque pendant 3
mn dans l'eau bouillante. Les casser dans
4 ramequins, saler, poivrer, ajouter 1
cuillerée à soupe de crème, mélanger.
Saupoudrer de fromage, de paprika et de
persil. Servir avec des mouillettes.

