

Tarte tatin aux poires et épices



Photos : DR

Pâte feuilletée, 5 poires, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre, 2 clous de girofle écrasés, 1 pincée de gingembre moulu, 1 sachet de sucre vanillé, 3 pincées de noix de muscade, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g de beurre, 1 moule qui supporte le passage à la flamme

Préparez les poires. Epluchez-les, évidez-les et coupez-les en 2.
Prenez le moule et mettez-le sur un feu moyen, faites-y fondre le beurre incorporez des épices et du miel. Faites caraméliser (blond).
Disposez les poires dans le moule, faites-les caraméliser et arrosez-les du caramel épicé.
Otez le moule du feu, attendez 20 minutes.
Recouvrez les poires avec la pâte.
Mettez à four chaud TH 5/6 180 °C pendant 1/2 heure.
Servez-les tièdes.

Reposez vos yeux



Des compresses pour dégonfler

Une nuit trop courte... ou trop longue ? Contre la rétention d'eau, imbinez deux rondelles de coton d'eau de rose ou de thé infusé glacé. Placez-les sur les paupières closes pendant dix minutes. Restez assise ou bien semi-allongée durant toute la durée du soin. Ainsi, l'eau prisonnière de vos paupières s'éliminera plus vite.

FAUX

Si vos boutons semblent disparaître après un bain de soleil sans protection, ce bénéfice sera de courte durée. Ils risquent de réapparaître plus nombreux encore. Sachez que le soleil est dangereux avec de nombreux traitements de l'acné, qu'ils soient appliqués sur la peau ou pris en comprimés. Si vous vous exposez au soleil, évitez les mauvaises surprises en utilisant une crème protectrice dont l'indice de protection est élevé (au moins égal à 20). Veillez à l'employer correctement, c'est-à-dire en renouvelant son application plusieurs fois par jour. Et que les adeptes du bronzage se rassurent, vous obtiendrez un teint doré même en utilisant une crème protectrice. Lorsque l'acné est cicatrisée, vous n'êtes pas au bout de vos peines : le soleil sans protection est en effet encore à éviter pendant quelques mois tant que les cicatrices des boutons n'ont pas totalement disparu.

VRAI/FAUX

L'acné disparaît en s'exposant au soleil



Sauce aux pommes



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, temps de repos : 20 min

6 pommes vertes, eau, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de sucre en poudre, 1 c. à café de zeste de citron râpé, 2 pincées de cannelle

Epluchez et coupez les pommes en dés. Mélangez les pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 min à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Laissez refroidir. Versez le mélange dans un robot ménager, ajoutez le sucre, le zeste et la cannelle. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 5 jours au frigo dans une boîte hermétique. Servez chaud ou à température ambiante. Convient également pour les crêpes ou les gaufres

Trucs de maman

Evitez de savonner la figure de votre tout-petit, vous élimineriez une partie des composants hydratants à la surface de sa peau. Pensez à hydrater sa peau avec une crème avant de sortir.



S
a
n
t
é

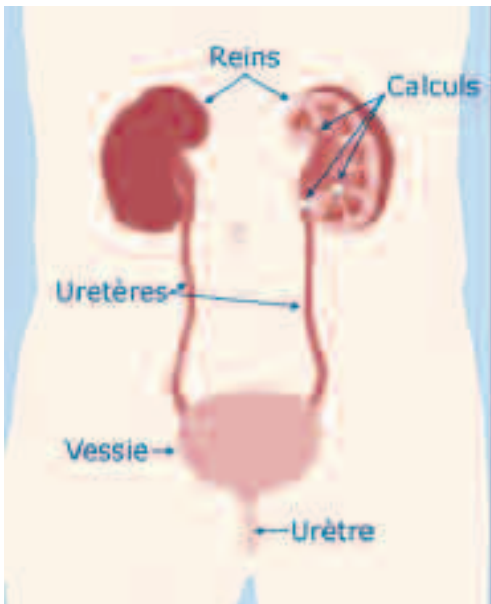
Calculs urinaires

Ne les laissez pas se former !



De quoi sont composés ces calculs ?

La grande majorité — plus de 80% — sont constitués principalement de calcium (pas forcément à cause de sa consommation). D'autres sont composés de cristaux d'acide urique (acidité des urines). Enfin, certains, mais très rares, peuvent être constitués de phosphates et ils sont alors favorisés par des infections urinaires.



En l'absence d'antécédent, boire plus d'un litre et demi d'eau par jour (jusqu'à deux litres par fortes chaleurs) est une bonne prévention. Pour les personnes ayant déjà eu des calculs urinaires, le risque de récurrence est de plus de 80%. Pour s'épargner de nouveaux ennuis, il faut alors boire — au minimum — deux litres d'eau par jour (encore plus quand il fait chaud), en répartissant la consommation

sur la journée, et avec deux grands verres au coucher. Aucune eau, même celles dites diurétiques, ne paraît plus efficace qu'une autre et on peut utiliser celle du robinet. Ce qui compte, c'est de boire suffisamment.

Combien boire d'eau pour éviter d'avoir des calculs ou une récurrence ?

Escalopes de veau et sa sauce aux câpres et au citron



Pour 4 personnes, préparation 25 min, cuisson : 25 min
Escalopes de veau : 4, riz : 200 g, câpres : 2 c. à soupe, citron : 1, beurre : 40 g, persil : 6 brins, sel, poivre

Faites cuire le riz dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau salée pendant environ 10 min. Pelez à vif le citron, dégazez chaque quartier et coupez-les en dés. Dans une poêle, mettez 20 g de beurre, saisissez les escalopes des 2 côtés puis laissez cuire sur feu doux pendant 10 minutes. Egouttez le riz et réservez-le au chaud. Dans une casserole, faites revenir les câpres et le citron dans le reste de beurre. Salez et poivrez. Dans 4 assiettes de service, disposez les escalopes et le riz, arrosez d'une cuillère à soupe de sauce aux câpres. Décorez de persil ciselé. Servez aussitôt.