

## TARTE TATIN FACILE

Beurrer une poêle ou un plat de 6 cm, mettre une couche de sucre. Placer les



pommes coupées, saupoudrer de sucre et morceaux de beurre. Recouvrir de pâte feuilletée. Mettre au four chaud 25 minutes. Une fois cuite, renverser sur un plat.

## AFFINEZ VOS MOLLETS

Vous rêvez de mollets gracieux, galbés ?

Voici une série d'exercices pour les muscler tout en les affinant. A raison de 2 à 3 séances par semaine pendant 10 semaines, vous ne devriez pas tarder à obtenir des résultats probants.

**Exercice 1**  
Position debout, jambes tendues, pieds à plat sur le sol légèrement tournés vers l'intérieur. Montez sur la pointe des pieds en contractant les mollets et tenez 15 secondes au moins dans cette position.

Redescendez lentement. 20 fois  
**Exercice 2**  
Debout, les mains contre un mur et les bras fléchis, pied droit au sol à 1 mètre du mur et le pied gauche levé. Inspirez et, en soufflant, levez-vous sur la pointe du pied droit. Revenez à la position de départ, changez de côté. 10 fois de chaque côté.



## SARDINES EN CONSERVE

Pour 500 g de petites sardines

150 g d'huile, 150 g de vinaigre, 15 g de sel fin, 20 g de poivre noir en grains, 2 feuilles de laurier, 5 clous de girofle,

Nettoyer les sardines, enlever les têtes, lavez-les, les essuyer. D'autre part, dans une terrine mettre l'huile, le vinaigre, le sel et les épices (ces ingrédients bien mélangés).



Photos : DR

Disposer dans une casserole par couches superposées les sardines, arroser avec la marinade. Couvrir. Faire chauffer doucement et cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Retirer le couvercle et continuer à cuire encore 15 minutes. Laisser refroidir dans une terrine. Cette conserve de sardines se garde pendant au moins deux semaines au réfrigérateur.

## Parents

**Comment faire pour qu'il accepte son petit frère ou sa petite sœur ?**

De retour de la maternité, glissez dans le couffin du petit dernier la poupée ou le camion dont il rêve. Et arrivez en lui expliquant que c'est le cadeau du bébé.

Laissez-le s'approcher du nouveau arrivé à son rythme. Il faut lui laisser le temps de l'observer, de tourner autour. Et s'il s'en désintéresse totalement, ne soyez pas déçue. Parlez-lui en tête à tête. Expliquez-lui que ce n'est

pas parce qu'il n'est plus le seul enfant à la maison qu'il compte moins pour vous, bien au contraire : «Maman a désormais un grand et un petit enfant, et suffisamment d'amour pour les deux.» Proposez-lui des activités de «grands» : une petite balade à vélo, une sortie dans un parc... en laissant bien sûr le bébé à la maison. Accrochez ses dessins dans les pièces principales de la maison. Il va de cette façon se sentir valorisé et saura qu'il a toujours sa place à la maison.



## Gâteau à l'orange

**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 50 mn**  
Pour 1 gâteau de 23 cm  
Huile pour graisser le moule,  
2 tasses de farine, levure, 1/3 de crème anglaise, 1 tasse, 1/3 de sucre en poudre, 4 cuillerées à soupe de beurre, 3 œufs, 2 cuillerées à café de zeste d'orange finement râpé, 1 tasse de jus d'orange, 125 g de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de sucre glace



Allumez le four, thermostat 180°. Graissez le moule et couvrez le fond de papier sulfurisé. Tamisez la farine et mélanger la crème anglaise dans le mixeur avec le sucre et le beurre. Faites tourner 10 secondes. Ajoutez les œufs, le zeste et

le jus d'orange. Faites tourner 30 secondes pour obtenir un mélange bien lisse. Mettez-le dans le moule, lissez la surface. Faites cuire 50 minutes (piquez le gâteau avec le couteau : il doit ressortir net).

Attendez 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le refroidir. Mélangez le fromage blanc et le sucre glace et recouvrez-en le dessus du gâteau. Décorez avec de fines bandes de zeste d'orange.

## Trucs et astuces

### Huile de friture



Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas

mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

### Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait

l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.



### Haricots verts

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

## Publicité

### Aquarelle

Centre d'association & Epilation définitive

**Nouvelle technique high tech pour mincir**  
Perdez jusqu'à une taille en une cure  
\*Affinez, remodeler la silhouette, perte de centimètres  
\*Soins thermolipolysement, de raffermissement  
\*Réduction de la cellulite, gestions et suivi du surplus.

159/Villa 11 Decembre 1960 Daly Boudjem Alger TEL 0781.41.41.02