

Tarte à la mousse de poires meringuée au chocolat



Pâte sablée

Pour la mousse aux poires : 1 grosse boîte de poires au sirop (faire pocher les poires dans un sirop de sucre), 50 g de sucre + 1 c. à s., 30 cl de crème fraîche, 1 noix de beurre
Pour la meringue au chocolat : 4 blancs d'œufs, 120 g de sucre glace, 10 g de chocolat

Faire cuire à blanc la pâte à tarte 20 minutes environ dans un four préchauffé à 170°C (thermostat 6).

Mixer 200 g de poires et les mettre à tiédir avec les 50 g de sucre. Pendant ce temps, monter la crème en chantilly bien ferme. Incorporer cette compote à la chantilly au batteur. Réserver au réfrigérateur. Couper le reste des poires en petits cubes et les faire caraméliser avec la cuillère à soupe de sucre et la noix de beurre.

Les déposer sur la pâte et verser la mousse de poires.

Réserver au frais.

Préparer la meringue au chocolat : battre les blancs d'œufs en neige. Quand ils commencent à être fermes, ajouter petit à petit le sucre glace, puis le cacao en poudre.

À l'aide d'une poche à douille, déposer les blancs en neige sur la mousse de poires raffermie et passez la au grill mais pas très longtemps à cause de la mousse.

Sauce au chocolat

3 tasses de lait, 1 tasse de lait, 1/2 tasse de sucre, 4 c. à s. de fécule de maïs, 4 c. à s. de cacao, 2 pincées de sel, 4 c. à c. de margarine

Dans une casserole, chauffer la première quantité de lait à feu doux.

Dans un bol, bien mélanger la deuxième quantité de lait, le sucre, la fécule de maïs, le cacao et le sel. Incorporer au lait chaud.



Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter jusqu'à épaississement. Ajouter la margarine, bien mélanger. Idéal avec les crêpes.

A chaque teint son maquillage



Photos : DR

Rousses, brunes, blondes... apprenez à jouer des couleurs et à éviter les fausses notes.

Le teint doré des rousses

Que vous soyez rousse aux yeux clairs et à la peau diaphane ou rousse aux yeux marrons et à la peau dorée, les couleurs cuivrées sont faites pour vous. De l'abricot au beige en passant par l'or jaune, vous avez le choix des couleurs pour illuminer votre teint. Appliquez un fond de teint clair et des tons chauds pour la bouche. N'hésitez pas à forcer le trait de crayon pour mettre en valeur vos taches de rousseur. Elles contribuent à donner au visage un aspect frais et espiègle.

La brune au teint clair

Fond de teint clair mat, yeux soulignés de noir, fards marron foncé ou prune sur les paupières, fard à joues vieux rose et rouge à lèvres assorti est le maquillage classique adapté à ce teint qui supporte mal les couleurs du carnaval.

La brune au teint mat

Le maquillage de la femme brune au teint

mat, en revanche, a plus d'une couleur sur sa palette. Fond de teint de couleur ocre, paupières teintées d'un jeu de clairs-obscurs marron, rouge à lèvres rose transparent jusqu'au rouge vif, elle peut tout se permettre.

La blonde dorée

C'est la chevelure blonde qui détermine le choix de la couleur du teint et du maquillage. Les blondes dorées préféreront les tons chauds et s'inspireront des couleurs de la rousse à la peau dorée. L'abricot, le beige et l'or jaune clair seront leurs couleurs de base. Elles illumineront leur visage avec un fard à joues mordoré et un rouge à lèvres brun ou roux. Les blondes cendrées, opteront, quant à elles, pour les couleurs métalliques et froides. Le fond de teint en harmonie avec la peau s'accordera aux fards à paupières marron ou gris saumoné. Les lèvres joueront des roses au gris métallique.

Hydratez-vous régulièrement



Le saviez-vous ? La baisse de seulement 2% de votre réserve en eau dans l'organisme entraîne une diminution des performances. En effet, un manque d'hydratation, même léger, a des effets immédiats sur la capacité à se

concentrer, à réagir vite et de façon appropriée, ainsi qu'à mémoriser.

Donc même si vous ne ressentez pas la soif, buvez tout au long de la journée afin de renouveler l'eau dans votre corps. La boisson idéale est

l'eau. Buvez-en l'équivalent d'un petit verre toutes les heures. Soyez raisonnable avec le thé et le café : pas plus de 3 ou 4 tasses par jour. Riches en caféine, ils pourraient vous énerver et vous stresser inutilement.

Escalopes de dinde au fromage



6 escalopes de dinde, 30 g de beurre ou de margarine, sel, poivre noir, 6 tranches de fromage assez minces de la taille des escalopes, 50 g de crème fraîche

Faites dorer rapidement les escalopes de dinde dans la matière grasse. Assaisonnez et retirez-les. Dans un plat allant au four, disposez les escalopes et posez par-dessus les tranches de fromage. Assaisonnez, étaler la crème fraîche. Passez à four chaud pendant 20 minutes environ. Le dessus doit être bien doré. Accompagnez de pâtes ou de riz. Vous pouvez au préalable paner les escalopes avant de les faire gratiner.

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les fritures... car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes. Sans compter que la graisse comprime dans le même temps vos veines.

Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments.

Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :

Vitamine C : Poivron, citron, orange, kiwi, choux, fraises...

Vitamine E : Huile de tournesol, de maïs, beurre, margarine, œufs...

Vitamine A : Foie, beurre, œufs...

Selenium : Poissons, œufs, viandes...

Zinc : Viandes, pain complet, légumes verts ;

polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé... N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.

FORME



Jambes lourdes et alimentation équilibrée

