

Panaché aux 4 fromages



Pâte : 120 g de farine + 20 g pour le plat, 20 cl de lait, 10 g de beurre, 1 œuf, 2 c. à s. d'huile, 1 paquet de levure
Garniture : 80 g de gruyère, 80 g de fromage rouge, 80 g de fromage bleu, 80 g de cheddar

Mélangez la farine, le lait, l'huile, l'œuf et la levure. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte coulante lisse et épaisse. Beurrez et saupoudrez d'un peu de farine un moule en terre de 25 cm de diamètre. Versez la pâte en couvrant entièrement le fond. Avec une spatule en bois, tracez sur la pâte en quatre parts égales, puis, sur chaque part, déposez un des 4 fromages coupé en lamelles. Faites cuire la tarte au four préchauffé à 200°C (th.6) pendant 15 minutes. Laissez refroidir et servez dans le plat.

Cuisiner en utilisant peu de matières grasses



- Pour votre petit-déjeuner, misez sur les céréales. Ajoutez-y quelques fruits, du lait ou un yaourt écrémé.
- Pour faire revenir viandes et légumes sans employer de graisse, utilisez une poêle antiadhésive.
- Pensez aux papillotes et à la cuisine à la vapeur de vos légumes et poissons.
- Si vous cuisinez les viandes avec leur gras, n'oubliez cependant pas d'ôter celui-ci avant de les manger.
- Entre les repas, prenez des légumes crus et des fruits. Ils favorisent la digestion et fournissent à l'organisme vitamines et sels minéraux.
- Faites cuire le poulet et les autres volailles enrobés dans une coque de sel.

Trucs et astuces

Ail : Plus les gousses sont grosses, plus leur goût sera doux ; les petites gousses ont tendance à être piquantes et amères. Et plus la gousse est fraîche, pas trop dure à l'entame, plus son goût sera subtil.

Agrumes : Ne blanchissez pas les zestes d'agrumes car tous les parfums et les vitamines sont dans la peau.

- Pour leur enlever l'amertume, enlevez bien la partie blanche.

- Ajoutez-les aux pâtes à tartes pour ajouter de la saveur.

Bananes : Pour ne pas perdre un restant de bananes mûres, mettez-les dans un sac en plastique bien fermé au congélateur. Vous pourrez les faire dégeler une minute au micro-ondes pour faire des gâteaux, muffins ou biscuits aux bananes.

Basilic : Il ne se conserve pas longtemps une fois coupé : mettez-le dans un linge mouillé, à l'intérieur d'un sachet en plastique, dans le bas du réfrigérateur.

Beignets : N'oubliez jamais d'ajouter une cuillerée à café de levure chimique dans toutes vos pâtes à beignets. Elles seront plus légères et plus



savoureuses.

Beurre : Pour éviter qu'il brûle pendant la cuisson, ajoutez un peu d'huile. Lorsqu'une recette vous recommande d'ajouter du beurre fondu, faites-le fondre à petit feu pour qu'il garde toute sa saveur. Laissez-le refroidir avant de l'ajouter à la préparation.

Maquillage express des yeux



Photos : DR

Commencez le maquillage des yeux par la pose du mascara. Ce dernier change le regard et c'est à partir de cette mise en beauté que l'on peut travailler la pose des fards.

* Passez une première couche de mascara avec la brosse presque sèche afin de ne pas coller les cils entre eux. Procédez à une seconde couche en insistant sur la pointe des cils pour mieux les recourber.

* Vos yeux manquent d'éclat ? Agrandissez-les à l'aide d'un trait de crayon marron ultra-fin placé à l'angle interne de la paupière inférieure et d'un trait de crayon noir au bord supérieure et au coin extérieur de la paupière supérieure.

* Posez enfin votre ou vos fards à paupières en suivant ces conseils. Si vos yeux sont très rapprochés, ne les chargez pas de fards au niveau des angles internes, la demi-lune où l'estompe à mi-paupière s'arrêtera au milieu de l'œil. Tirez vos fards vers l'extérieur de la paupière en suivant un mouvement vers le haut. Bien estomper. Pour un maquillage des yeux plus sophistiqué, dessinez la forme d'une banane sur la paupière à l'aide d'un fard de couleur intense et passez un fard plus léger, un beige rosé ou un rose nacré sur la partie haute de la paupière en estompant vers l'extérieur.

La brioche



250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à café de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)

La veille : préparez le levain. Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste du lait. Cassez les œufs dans une casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout. Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes. La pâte doit être très légère et élastique. Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes. Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis. Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever. Le jour même : beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillerées. Remplissez le moule au 3/4. Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez ce gâteau froid.

Bien nourrir ses artères



de fruits, de légumes et de produits laitiers écrémés, et très peu de graisses saturées (qui figent au froid) et de cholestérol (présent en grandes quantités dans les œufs et les fromages). Les huiles d'olive, riches en vitamine E et acides gras mono-insaturés, sont des sources de graisses plus intéressantes. Inutile de supprimer totalement le sel (on peut en manger jusqu'à 6 g).

Infarctus et accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité. Pourtant, une étude de l'Institut américain de la santé montre qu'on pourrait les prévenir avec une alimentation antihypertension artérielle. Et ce, en moins de deux semaines, en mangeant beaucoup