

Tarte aux agrumes

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). Etalez 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.

Beauté : les bienfaits du gommage



être nettoyées. En effet, le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné. Il stimule aussi la circulation sanguine à la surface de la peau, facilite la pénétration et augmente l'efficacité des produits de soin du visage et du corps.

QUEL GOMMAGE POUR QUEL TYPE DE PEAU ?

Ceci dépend de votre peau :

Peaux normales :

Tous les soins gommants conviennent du moment qu'ils ne vous arrachent pas la peau !

Peaux sensibles :

Il est recommandé d'être prudent avec ce genre de peau.

Choisissez des gommages doux qui n'abîment pas votre peau, par exemple les gels douche exfoliants peuvent être utilisés plus souvent. Utilisez des produits hypoallergéniques, les produits à base d'argile sont bien tolérés.

Peaux grasses :

Ce genre de peau qui a particulièrement besoin d'être gommée, supporte bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles lui assurent un nettoyage en profondeur.

QUELLE EST LA BONNE TECHNIQUE ?

Sur le visage, il faut procéder du bout des doigts, par petits mouvements circulaires en évitant le contour des yeux. Il est préférable d'insister sur les parties médianes : nez, front et menton. Pour le corps, on peut frotter plus vigoureusement, avec la main plutôt qu'avec un gant en éponge qui «absorberait» les petits grains gommants dans ses fibres.

BON À SAVOIR

COMMENT ME PASSER DE LAIT

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit. Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

COMMENT CONSERVER LE LAIT

Pour qu'il ne prenne pas

toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

UNE RECETTE SIMPLE AU LAIT

Le lait de poule : Faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.



QUEL EST LE RÔLE DU GOMMAGE ?

Le gommage permet de faire face à la pollution, les poussières, les cellules mortes, les excès de sébum... Les impuretés auxquelles notre peau est confrontée au quotidien doivent

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.



Gratin de pommes de terre et d'épinards

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 50 minutes

Pour 4 personnes :

1 kg de pommes de terre, sel, 2 kg d'épinards frais, 100 g de beurre, 2 cl de crème fraîche, ail, 200 g de fromage râpé, noix de muscade



Pelez et nettoyez les pommes de terre. Coupez-les en tranches. Faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau salée puis égouttez.

Pendant ce temps, préparez les épinards. Étuvés-les 8 mn dans la moitié du beurre. Avec le reste du beurre, enduisez le fond et les côtés d'un plat allant au four. Garnissez d'une couche de pommes de terre en tranches puis d'une couche d'épinards étuvés et ainsi de suite. Assaisonnez de noix de muscade et d'ail selon le goût. Nappez de crème fraîche et saupoudrez de fromage râpé. Enfouissez le plat et laissez cuire 25 minutes à 175°C. Faites gratiner les 5 dernières minutes.