

Tarte à la banane caramélisée



6 petites bananes, 500 g de pâte sucrée, 40 g de sucre, 20 g de beurre
Pour l'appareil : 250 g de sucre, 50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, 50 g de crème épaisse, 4 jaunes d'œufs

Dans une poêle, mettez un peu de beurre, 20 g de sucre et 1 cuillère à café d'eau.

Lorsque vous aurez un caramel clair, mettez-y vos bananes épluchées et coupées en 2 dans la longueur, enveloppez-les bien de caramel et laissez-les s'imprégner 2 min puis réservez et laissez refroidir. Etaler votre pâte dans votre moule puis passez-la 10 min au congélateur.

Pendant ce temps, allumez le four à 180°C. (th 6). Disposez harmonieusement vos bananes dans votre fond de tarte (sans trop de jus pour ne pas détrempier la pâte) et mettez à cuire.

Pour l'appareil :

Pendant ce temps, dans une casserole, mettez à fondre le beurre puis ajoutez les 2/3 de sucre, la poudre d'amandes et la crème fraîche. Faites 2 min de bouillon puis débarrassez dans un bol et ajoutez les jaunes d'œufs en remuant bien.

Lorsque la tarte aura 15 min de cuisson, mettez ce mélange sur les bananes et laissez cuire encore 15 min. Retirez votre tarte du four, mettez le dernier tiers de sucre sur votre tarte et caramélisez-la dans votre four en position grill.

Le saviez-vous ?

Une étude américaine a démontré que physiologiquement, le cerveau est programmé pour déclencher la sensation de faim 45 minutes après le réveil. D'où nos petits déjeuners maigrichons par manque de faim. Résultat : à 10h, coup de pompe et fringale qui nous font nous ruer sur la première friandise venue.

Conseil : se forcer à manger un petit quelque chose de sain le matin et prévoir un fruit et un yaourt comme en-cas.

Trucs et astuces

Conserver un citron coupé

Il arrive souvent qu'en cuisine, on ait besoin que d'un demi-citron mais que faire de l'autre moitié ? On peut la conserver longtemps. Pour cela, il faut badigeonner l'intérieur coupé avec du blanc d'œuf et laisser sécher ainsi au réfrigérateur.

Conserver une banane pelée

Lorsqu'on pèle des bananes pour une préparation culinaire et qu'il en reste trop, il ne faut pas les jeter car on peut les conserver. Il faut prendre du papier aluminium et envelopper les bananes dedans. Ainsi, elles se conserveront sans problème le

temps de les déguster.

Conserver du concentré de tomates
Surtout enlever le concentré de tomates de la boîte (car la boîte en métal s'oxydara) et le mettre dans un bol avec un peu d'huile et le placer au frigo. Le concentré se conservera plusieurs jours.

Un sommeil réparateur

Ouvrir l'œil et s'extirper du lit : pas simple tous les matins ! Pourtant, on rêve de se réveiller comme une fleur. Le rêve peut devenir réalité en adoptant quelques principes tout simples.

Adopter un rythme régulier

Difficile de se coucher à heure régulière, surtout quand on aime la télé après 22h30, les dîners entre amis, les bons livres ! Pourtant, le bon sommeil a besoin de repères. Mieux vaut essayer de se coucher à la même heure et de se lever à la même heure tous les jours. On évite les grasses matinées trop longues le week-end : ça décale.

Supprimer les excitants après 17 h

On aime se prendre une tasse de thé à l'heure du goûter ? Pourtant, mieux vaut éviter théine, caféine et autres vitamines après 17h, puisque ce sont des stimulants du système nerveux central et du métabolisme. On peut les remplacer par des tisanes, du déca, du thé vert ou du thé sans théine.

Pratiquer une activité physique

Pour se réveiller en pleine forme, il faut déjà bien dormir. Et pour bien dormir, il faut avoir accumulé une «bonne» fatigue. C'est le rôle du sport. Il permet aussi de déstresser, de se libérer des mauvaises toxines et de fabriquer des endorphines qui



PHOTOS : DR

procurent une sensation de bien-être. Dès que l'on peut, on court, on nage, on danse... Si on n'est pas sportive ou si on n'a pas le temps, on marche et on prend les escaliers.

Manger de bonne heure

Dur de passer à table avant 20h30 ? C'est pourtant l'idéal car la digestion maintient éveillé. Alors mieux vaut manger léger pour qu'elle soit rapide et manger au moins deux heures

avant le coucher pour qu'elle soit terminée. Et pour éviter d'avoir faim, on met des glucides au dîner.

Baisser la température de la chambre

Pour se réveiller comme une fleur, on dort au frais. En effet, la chaleur réduit la durée du sommeil, favorise les éveils nocturnes et raccourcit le nombre de phases de sommeil. En clair, le sommeil ne peut pas être réparateur quand il fait chaud. Alors on met le thermostat sur 18°C maximum. Mais on peut aussi baisser encore plus si on a une bonne couette !

Supprimer les écrans

On évite tous les écrans avant de se coucher : leur lumière bloque la production de mélatonine, hormone nécessaire à l'endormissement. Mieux vaut ouvrir un livre avant de dormir. Une fois ces petits principes mis en place, on laisse Morphée faire son travail pour se réveiller le lendemain du bon pied.

L'humour et l'optimisme augmentent la durée de vie

Être positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être

en bonne santé. Et ça marche, puisque ce sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?



Riz à la mexicaine

1 tasse de riz,
2 tasses d'eau,
2 gousses d'ail,
1 carotte,
1/2 tasse de petits pois,
2 tomates,
2 c. à s. de concentré de tomates,
1/2 tasse d'huile, sel



Mettre dans une casserole l'ail, ajouter une rondelle d'oignon et les tomates coupées en petits morceaux, ainsi que les 2 cuillères à soupe de purée de tomate, le sel et l'eau. Goûter pour voir si notre bouillon est bon. Dans de l'eau salée, faire cuire le riz pendant 30 minutes ensuite le laver jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire, et l'égoutter. Faire frire le riz dans une poêle avec l'huile, jusqu'à ce qu'il soit bien doré, rajouter la carotte coupée en petits carrés et les petits pois, mélanger ; et ajouter le bouillon. Couvrir la poêle, et lorsque le tout commence à bouillir, baisser le feu au minimum, laisser cuire pendant 20 min et goûter. Le faire reposer 10 min et le servir.