Tarte aux fraises

250 g de farine
125 g de beurre
70 g de sucre
1 œuf
1 pincée de sel
1 cuillère à café de crème fraîche

Garniture :

400 à 500 g de fraises
2 cuillères à soupe de sucre glace

Crème pâtissière :

3 jaunes d'œufs
1/2 l de lait
75 g de sucre en poudre
50 g de farine
25 g de beurre
Extrait naturel de vanille

Pâte sablée :
A l'aide d'un robot, mélangez la farine avec le sucre et le sel, puis ajoutez le beurre ramolli à température ambiante (surtout pas fondu). Une fois le beurre incorporé (cela fera des grumeaux mais c'est normal), ajoutez l'œuf et la crème fraîche et laissez pétrir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Formez une boule, enveloppez-la d'un film alimentaire et laissez reposer au frigo pendant 1 heure.
Préchauffez le four à 160°C.
Etalez la pâte et placez-la délicatement dans un moule à tarte légèrement beurré (ou recouvert de papier sulfurisé). Piquez le fond de la pâte avec une fourchette. Disposez des poids dessus (haricots secs, etc.) et enfournez pendant 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit colorée. Une fois cuite, retirez-la du four et laissez refroidir.
Crème pâtissière :
Dans un saladier, mélangez les jaunes au sucre jusqu'au blanchiment, puis incorporez peu à peu la farine. Faire bouillir le lait avec la vanille et versez-le petit à petit sur le mélange en remuant constamment. Mettre cette crème dans une casserole et laissez cuire à feu doux quelques instants en tournant régulièrement. Aux premiers bouillons, retirez le récipient du feu, ajoutez alors le beurre, remuez et versez dans une terrine. Laisser refroidir.
Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
Etalez la crème pâtissière sur la pâte sablée. Disposez les fraises en partant du centre et en les serrant bien les unes contre les autres. L'idéal est de ne pas voir apparaître la crème sous les fraises. Gardez au frais.

ALIMENTS, ÉPICES ET FINES HERBES

Agneau : Ail, aneth, cari, menthe, origan, romarin

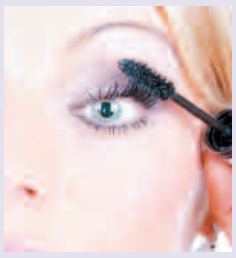
Bœuf : Ail, basilic, cari, cumin, gingembre, laurier, marjolaine, origan, piment, thym
Veau : Ail, aneth, coriandre, laurier, origan, romarin, sauge, thym
Volaille : Ail, basilic, cari, ciboulette, coriandre, estragon, gingembre, laurier, origan, romarin, sauge, thym
œufs : Cumin, estragon
Poisson : Aneth, coriandre, estragon, laurier, muscade, sauge, thym
Aubergine : Ail, basilic, marjolaine, origan, sauge, thym
Carottes : Cumin, estragon, gingembre, graine de carvi, muscade
Courges : Ail, aneth, basilic, coriandre, estragon, gingembre, origan, romarin,
Epinards : Ail, basilic, estragon, muscade
Pommes de terre : Ail, aneth, cari, ciboulette, coriandre, estragon, graine de carvi, laurier, menthe, origan, thym
Riz : Ail, cari, ciboulette, cumin, estragon, sauge
Tomates : Ail, aneth, basilic, coriandre, estragon, origan, romarin, sauge, thym

Trucs et astuces

Le vernis à ongles :

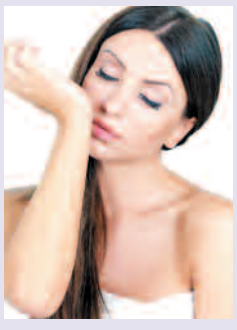
Il est malheureusement inutile de les mettre au frigo même s'il vaut mieux éviter toute source de chaleur pour éviter leur dessèchement. En revanche, si votre vernis à ongles préféré est en bout de course, ajoutez 2-3 gouttes de dissolvant pour lui redonner sa fluidité. Cela peut marcher pour quelques manucures mais pas plus : après la formule est trop transformée et il ne tient plus.

Le mascara :



Si votre mascara n'est pas fini mais que la pâte a séché, vous pouvez "l'allonger" avec 1 à 2 gouttes d'huile d'amande douce : pas plus, pour éviter qu'il ne coule par la suite. Mélangez bien, et pensez à vous démaquiller soigneusement le soir venu.

Le parfum :



Vaporisez-le sur votre peau plutôt que sur vos habits, et de préférence dans les plis de la peau : derrière l'oreille, dans le coude, entre les seins. Il tiendra mieux et plus longtemps.

Beauté

Remède beauté insolite : les secrets de la vaseline

Photos : DR

La vaseline : ce nom n'a pas vraiment une aura glamour et, pourtant, ce produit plus que centenaire est une veritable source de bien-être et de beauté. Zoom sur cet allié beauté sulfureux...

Nourrir et réparer les zones sèches

Connue pour ses propriétés hydratantes, la vaseline peut être utilisée sur les lèvres, le visage, les mains ou les pieds. Elle est une arme imparable contre les lèvres gercées et abîmées, à poser généreusement le soir ou durant la journée. On peut même en appliquer sur les commissures si elles sont fendillées. Elle répare également les mains abîmées ou avec des crevasses. En hiver, si on a la peau sèche, on l'utilise sur le visage pour protéger et nourrir. Enfin, le soir, on se fait un masque pour petons. On applique la vaseline en couche épaisse sur les pieds avant d'enfiler des chaussettes et d'aller se coucher.

Pour les yeux....

La vaseline a également fait ses preuves comme contour des yeux. Elle est non seulement le parfait remède préventif anti-

cernes, mais en nourrissant parfaitement la peau du dessous de l'œil, elle prévient aussi l'apparition des ridules (qui deviendront potentiellement des rides).

Un regard de biche

Utilisation un peu moins connue, la vaseline permettrait également d'avoir des cils plus longs et plus épais. Il faudrait pour cela appliquer une touche de vaseline à la base des cils, au doigt ou avec une brosse de mascara, et masser. Le processus allongerait et épaissirait les cils car il stimule les follicules pileux.

Vrai-Faux

Les épinards sont très riches en fer

FAUX. Pour se donner de la force, Popeye avalait des épinards à la chaîne. Depuis, nous suivons l'exemple de l'illustre marin, persuadés qu'ils sont très riches en fer et qu'ils peuvent donc booster notre énergie. Une réputation surfaite. S'ils contiennent bien du fer (2,4 g/100 g), ce n'est rien comparé à l'apport de la viande rouge (4 à 5 g/100 g), des abats, du poisson ou encore des rognons. De plus, le fer d'origine animale est mieux assimilé par l'organisme que celui d'origine végétale. On arrête donc de croire dur comme fer à cette affirmation.

Taboulé

-250 g de semoule de couscous
-2 tomates
-1/2 concombre
-2 oignons
-150 ml d'huile d'olive
-2 citrons
-5 c. à s. de persil haché
-6 c. à s. de menthe fraîche
-Sel et poivre

Prendre un grand saladier et mettre la semoule dedans. Mouiller la semoule avec le jus des citrons. Mélanger consciencieusement. Ajouter les oignons coupés fins, le demi-concombre en dés, les tomates vidées et coupées en petits dés. Bien remuer et laisser reposer au moins 3 heures. Ajouter l'huile petit à petit en remuant bien les grains pour qu'ils se séparent. Ajouter les herbes finement hachées, le sel et le poivre. Mélanger le tout et mettre au frigo jusqu'au moment de passer à table.