Quiche lorraine au fromage

1 pâte brisée salée, 3 œufs, 15 cl de crème fraîche, 150 g de reste de poulet, viande ou pâté fumé, 200 g de gruyère (entier ou râpé)

Préchauffez le four th.7 (200°C).
Etendez la pâte au rouleau et disposez-la dans un plat à tarte que vous aurez beurré et fariné en la laissant dépasser sur les bords. Coupez la viande et le gruyère en petits dés. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les comme pour faire une omelette. Ajoutez les autres ingrédients, du poivre (pas de sel) et mélangez le tout avant de le verser sur la pâte. Repliez doucement la pâte qui dépasse vers l'intérieur de la tarte, sur la garniture. Enfournez la quiche environ 40 minutes. Vous pouvez piquer avec la pointe d'un couteau pour voir si elle est bien cuite.

Un gros ventre : dangereux pour la santé ?

Cette graisse localisée dans le ventre est plus dangereuse que la graisse sous-cutanée répartie sur l'ensemble du corps, car le tissu adipeux «intra-abdominal» favorise un état inflammatoire de l'organisme, et l'altération des vaisseaux, y compris ceux du cœur. Cela peut conduire aussi à une résistance à l'insuline qui, à la longue, risque de perturber la régulation des triglycérides et du sucre dans le sang. Ainsi, la graisse abdominale peut être un facteur de risque de diabète, de maladies coronariennes et vasculaires (angine de poitrine, infarctus, accident vasculaire cérébral).

Qui est le plus calorique, le ketchup ou la mayonnaise ?

La mayonnaise est 7 fois plus calorique que le ketchup ! En effet, la mayonnaise compte 710 calories tandis que le ketchup en compte 108 (apport calorique pour 100 g d'aliments en moyenne). Alors si vous voulez maigrir, préférez une mayonnaise allégée !

BEAUTE

Pour le maquillage des yeux marron, les couleurs à éviter

■ Si vous avez des yeux foncés, évitez d'appliquer des ombres à paupières très claires afin d'éviter de donner un résultat un peu trop pâle et terne. Ces couleurs auront tendance à éclaircir votre regard et à lui donner un côté un peu triste et dur à la fois. Les couleurs vives en général ou bien trop claires ne vont pas aux yeux marron. Attention donc aux teintes que vous choisissez !

■ Si le vert peut être joli sur des yeux marron, il ne doit pas être non plus trop pâle. Les teintes trop claires auront l'effet de jaunir le blanc de vos yeux, ce qui n'est pas l'idéal pour mettre son regard en valeur...

■ Le bleu est souvent banni du maquillage des yeux marron car le contraste avec la couleur de vos yeux sera trop important.

A utiliser comme pour le vert, c'est-à-dire seulement avec une teinte foncée.

Photos : DR

Question

Les légumes surgelés contiennent moins de vitamines que les légumes frais :

FAUX !

La quantité de vitamines des légumes surgelés est semblable à celle des légumes frais, parfois même légèrement moins dans des légumes frais.

Explication : les vitamines sont fragiles et en partie détruites par la lumière et le stockage à l'air libre, alors que le procédé de surgélation, rapide, préserve la qualité nutritionnelle des légumes.

Enceinte, dormez sur le côte gauche

En fin de grossesse, après le 7e mois, il est conseillé aux femmes enceintes de se coucher sur le côté gauche afin d'éviter que le poids de l'utérus ne comprime la veine cave inférieure. Cette grosse veine chargée de ramener le sang de la partie inférieure du corps vers le cœur se situe en effet à droite ; c'est pourquoi la position sur le côté droit, mais aussi sur le dos, est déconseillée.

La théine est moins excitante que la caféine

Théine et caféine ne sont qu'une seule et même molécule ; elles ont donc le même pouvoir excitant. Si le thé excite moins que le café, c'est une question de quantité : une tasse de thé contient 2 à 3 fois moins de théine/caféine qu'un même volume de café (30 à 70 mg par tasse de thé, contre 90 à 150 mg par tasse de café). Sachez enfin que la teneur en théine du thé dépend de la provenance de la plante et de la durée d'infusion. Au début de l'infusion, la théine diffuse, ensuite ce sont surtout les tannins.

Flan aux œufs à la vanille

8 œufs,
125 g de sucre semoule,
vanille,
1 l de lait ,
30 g de beurre.

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Dans une casserole, mettez la vanille avec le lait puis portez à ébullition. Retirez du feu et laissez infuser 30 min. Préchauffez le four à 150°C (th.5). Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez le sucre et battez-les au fouet. Pendant ce temps, portez le lait à la limite de l'ébullition. Attendez 2 min et versez le lait chaud progressivement sur le mélange aux œufs sans cesser de mélanger. Beurrez 6 ramequins et versez-y ce mélange. Posez les ramequins sur la lèchefrite et versez-y de l'eau bouillante pour une cuisson au bain-marie. Enfournez au milieu du four pour 35 min. de cuisson, jusqu'à ce que les flans soient bien figés. Laissez refroidir avant de filmer chaque ramequin et de réserver au réfrigérateur. Sortez les flans 15 min avant de les servir.