

Tarte aux pommes et à la noix de coco

6 pommes, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g de noix de coco râpée, 1 œuf.

Pour la pâte sablée : 200 g de farine, 100 g de beurre ramolli + 30 g pour le moule, 60 g de sucre, 1 œuf, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel.



Pour la pâte : Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine et la levure, tamisées ensemble, avec le beurre ramolli. En travaillant rapidement, incorporez l'œuf, le sucre, le sel et 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Enveloppez-la et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur. Etalez-la sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte beurré. Couvrez-le puis remplacez-le dans le réfrigérateur.

Pour la garniture : Coupez les pommes en quatre. Otez le cœur et les pépins et recoupez-les en quartiers. Faites-les cuire en compote sur feu doux avec 5 cl d'eau, pendant 20 mn. Laissez tiédir. Préchauffez le four sur th. 7(210°C). Remplissez le fond de tarte de compote. Mettez au four, puis laissez cuire 20 mn. Entre-temps, faites fondre le beurre au bain-marie. Battez l'œuf en omelette. Ajoutez le beurre fondu tiède, le sucre et la noix de coco. Mélangez soigneusement. Sortez la tarte du four. Nappez les pommes de cette préparation. Remplacez au four. Laissez cuire et dorer 15 mn. Servez.

Beauté Vos cheveux sont-ils en bonne santé ?



Photos : DF

Voici quelques moyens pour évaluer l'état de votre chevelure

- * Prenez fermement entre vos doigts une mèche de 10 cheveux. Tirez. S'ils résistent, c'est bon signe. Si plus de 5 lâchent, c'est qu'il y a un problème.
- * Pincez votre cuir chevelu entre vos doigts à deux endroits différents (au-

dessus des oreilles et au-dessus du crâne) : il doit être relativement mobile et souple et surtout pas bloqué et douloureux.

* Prélevez une dizaine de cheveux à la pince à épiler en diversifiant la zone des prélèvements (sommet du crâne, devant de la tête, côtés, derrière les oreilles). Si le bulbe (extrémité renflée) est enduit d'une substance blanche à son extrémité c'est le signe que votre cheveu est vivant avec sa papille. Dans ce cas de figure, votre chevelure est en bonne santé, en pleine croissance. Si le bulbe est plein et qu'aucune substance n'en sort, c'est que la chute du cheveu est proche, le cheveu étant kératinisé, donc mort. Certains signes laissent présager une chute de cheveux quand ils persistent plus de 3 mois : les cheveux sont ternes, fades, mous, gras. Le cuir chevelu est douloureux, il vous démange. Les pellicules apparaissent. Il est temps d'agir.



Trucs et astuces

Les vertus d'une pomme de terre

Un joli vase de cristal n'est jamais aussi étincelant : frottez-le avec une tranche de pomme de terre crue. Ne jetez pas vos pelures de pommes de terre : si vos carafes à eau ont besoin d'un coup de neuf, faites-les tremper toute une nuit dans l'eau des récipients, rincez à plusieurs reprises le lendemain matin et constatez le résultat.



Le fromage à pâte molle



Il se coupe en général assez difficilement. Vous l'empêcherez de coller au couteau si, avant l'emploi, vous frottez légèrement celui-ci avec de l'huile.

Pour donner un meilleur arôme au café, Mettre la même dose et passer un peu d'eau froide. Le café gonflera mieux.

Pour peler les oignons sans pleurer, plongez-les pendant cinq minutes dans



de l'eau très chaude, puis rapidement dans de l'eau froide.

Pour éviter que les oeufs éclatent en cuisant (même en sortant du frigo). Jetez 5 ou 6 allumettes brûlées dans l'eau.



Sauce tartare

- Mettez dans un bol un jaune d'œuf cru et un jaune d'œuf cuit, avec du sel et du poivre.
- Ajoutez le vinaigre et la cuillère de moutarde.
- Lorsque la sauce est prête, ajoutez les cornichons coupés en petits morceaux ainsi que les câpres.
- Tournez doucement pour bien mélanger les jaunes d'œufs au sel et au poivre.
- Faites tomber l'huile goutte à goutte en tournant votre sauce sans discontinuer,

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.



Escalopes de poulet au roquefort

2 escalopes de poulet ou de dinde, 1 verre de riz (120 g), 70 g environ de roquefort, 10 cl de crème fraîche, 1 tomate, sel, poivre, huile d'olive



Pendant que l'eau salée pour le riz chauffe, préparez les escalopes en les coupant en petits morceaux. Dès que l'eau est en ébullition, mettre le riz et faire chauffer une poêle (assez grande). Placer les escalopes dans la poêle préalablement enduite d'huile d'olive. Laisser cuire pendant 5 min environ en pensant à mélanger de temps en temps. Verser quelques cuillères de crème fraîche dans la poêle, puis y déposer le fromage découpé en petits dés. Touiller. Egoutter le riz, le rincer (pour enlever l'amidon). Assaisonner la viande et verser le tout sur le riz.