

## Tarte aux figues



400g de pâte brisée, 3 œufs, 4 cuillères à soupe de sucre en poudre, 1 verre de crème fraîche liquide, 12 figues fraîches, feuilles de menthe fraîche

Préchauffez le four à 180°. Beurrez un moule de 26 cm de diamètre. Etalez la pâte dans le moule en la calant avec des lentilles pas exemple. Et enfournez pour cuire la pâte à blanc pendant 10 mn. Pelez les figues. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur et déposez-les le dos contre la pâte. Dans une jatte, battez les œufs avec le sucre en poudre et la crème fraîche. Versez ce mélange sur les fruits. Faites cuire au four pendant 20 mn. Laissez tiédir et servez décoré de feuilles de menthe fraîche.

## Vrai & faux

### Le sport fait maigrir



**Vrai** . Le sport ne fait pas maigrir directement, mais il empêche de reprendre du poids. Sans sport, vous risquez de reprendre votre poids initial et même plus, car l'organisme se venge souvent des privations qu'on lui fait subir.

Le sport contribue à garder le poids que vous avez obtenu après le régime. Le sport permet de dépenser vite et bien les graisses que vous avez. Préférez la marche rapide, natation, bicyclette, gymnastique. Il est déjà assez difficile de faire un régime pour écouter des préjugés qui compliquent encore plus les choses. Essayons d'y voir clair en faisant la part de ce qui est vrai et de ce qui est faux.

## Crème au café



600 ml de lait, 3 œufs, 1 cuil. à café très corsé, 3 cuil. à soupe d'édulcorant

Faites bouillir le lait et le café. Dans un saladier, battez les œufs et l'édulcorant. Ajoutez le mélange lait-café en continuant à remuer.

Versez dans 4 ramequins et mettez à cuire au four au bain-marie pendant 20 minutes à 120°C (th.4). Dégustez la crème.

## Nutrition

# Prenez soin de vous... mangez de la soupe !

*Qu'elle soit préparée à titre d'entrée ou de plat principal, la soupe sait agrémente nos menus surtout pendant la saison froide. En plus, la soupe est bonne pour la santé. nous vous en disons un peu plus.*

### La soupe et ses vertus

L'intuition populaire a depuis toujours crédité la soupe de vertus revigorantes... Bien vu ! En effet, pour nous, citadins souvent pressés mais à la recherche d'une alimentation équilibrée, la soupe se révèle incontournable. Son grand atout est de pouvoir se consommer comme plat principal. Une soupe composée de viandes, de légumes et de nouilles se révèle déjà riche en hydrates de carbone, en protéines, en vitamines et très pauvre en matières grasses. Servie chaude, la soupe se consomme lentement et rassasie rapidement, ce qui favorise un bon contrôle de la prise énergétique au cours du repas. De plus, la soupe est un excellent moyen pour déguster les légumes. Riches en vitamines et en fibres, ils sont si bons pour la santé. Enfin, une dernière qualité non

négligeable, son fort pouvoir hydratant (l'eau de la soupe s'additionnant à celle des légumes). Créative et légère, une bonne soupe se révèle donc un choix santé intéressant. A vous de varier les plaisirs.

### Les soupes : pour se faire plaisir tout en se faisant du bien

Les soupes en sachets ou en briques présentent des apports nutritionnels intéressants : sources d'eau et de fibres, elles sont aussi sources de vitamines et de minéraux. Leur fabrication permet de préserver ou de restituer la richesse de ces éléments qui entrent naturellement dans la composition de leurs matières premières : elles contiennent autant de vitamines que les soupes faites à la maison avec des légumes fraîchement cueillis. Elles sont à teneur garantie en vitamines B6 (favorise l'assimilation des glucides apportés par les légumes et aide au bon fonctionnement du système nerveux), B9 (indispensable pour les femmes, car elle contribue au bon développement de l'enfant qu'elles porteront), et C (antioxydant naturel, contribue à renforcer l'organisme). En plus, elles sont rapides et



Photos : DR

pratiques à préparer.

### Que du bon, donc ! Excellente pour les enfants !

Il est souvent difficile de faire manger des légumes aux enfants : la soupe est un excellent moyen de remédier à cela. Source de fibres et de vitamines grâce aux légumes qu'elle

contient, elle leur apporte toute l'énergie nécessaire à leur bon développement. Idée de soupes faciles et rapides à préparer, qui font l'unanimité chez les enfants. "Velouté de potiron", "Douceur d'épinards"... autant de saveurs différentes pour répondre à tous les goûts ! Ils vous en redemanderont.

## Comment conserver une haleine fraîche

La mauvaise haleine n'est pas nécessairement due à un manque d'hygiène. Sa cause n'est pas toujours retrouvée, mais il est souvent possible d'atténuer ce désagrément, source de gêne importante.

- Si vous avez la bouche «chargée» le matin, buvez un grand verre d'eau ou sucez une pastille mentholée.
- Lavez-vous les dents après chaque repas et changez de brosse tous les deux à trois mois. Utilisez éventuellement un fil dentaire pour déloger les débris alimentaires, source de mauvaises odeurs.
- Après un repas épicé (ail, oignon, etc.), croquez un grain de café, ou

mâchez un brin de persil ou de menthe.

- Consultez votre dentiste au moins une fois par an : un détartrage annuel est indispensable, surtout chez les fumeurs. Faites vérifier l'état de vos dents : une couronne abîmée ou un bridge descellé favorisent l'accumulation de déchets alimentaires.
- S'il ne s'agit pas d'un problème dentaire, consultez votre généraliste. Une rhinite ou une sinusite chronique, des amygdales cryptiques infectées (c'est-à-dire «trouées» par des germes) ou une infection pulmonaire peuvent expliquer une mauvaise haleine. Votre médecin recherchera aussi une cause digestive.

## Spaghettis au thon

250 g de spaghettis, 2 œufs, 1 petit oignon, 25 cl de crème liquide, 80 g de gruyère râpé, 200 g de thon au naturel, sel, poivre, 1 cuillère à café de persil ciselé, 1 cuillère à café de ciboulette ciselée



Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Pelez et émincez l'oignon très finement. Préchauffez le four à température moyenne. Dans un saladier, battez les œufs avec la crème. Salez, poivrez, ajoutez le thon bien égoutté et l'oignon. Ajoutez le persil, la ciboulette et 60 g de gruyère râpé. Mélangez bien. Ajoutez les spaghettis à la préparation et mélangez de nouveau. Versez la préparation dans un plat ou moule rond de préférence beurré. Saupoudrez sur le dessus le restant de fromage râpé. Faites cuire le gâteau de spaghettis au bain-marie à four moyen pendant une heure. Pour servir, démoulez le gâteau, retournez-le sur un plat. Accompagnez d'un coulis de tomates.

**Note** : Un reste de pâtes peut très bien convenir à l'élaboration de ce plat. Le thon peut être remplacé par un restant de viande blanche.