

Gâteau fondant aux poires



4 ou 5 poires (selon la taille), 150 g de farine + farine pour le moule, 100 g de sucre en poudre, 2 œufs, 10 cl de lait, 3 c. à soupe d'huile, 2 c. à café de levure chimique, beurre pour le moule, sel
Pour la finition : 80 g de beurre, 1 œuf, 3 c. à soupe de sucre en poudre

Dans un saladier, mettez le sucre, les œufs et 1 pincée de sel. Fouettez le mélange jusqu'à ce que la préparation mousse et fasse un ruban lorsque vous soulevez le fouet. Incorporez la farine et la levure, puis délayez la pâte avec le lait et l'huile. Préchauffez le four th.6 (180°C). Versez la moitié de la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre, préalablement fariné. Pelez les poires, puis coupez-les en lamelles. Disposez ces dernières sur la pâte au fur et à mesure. Versez la seconde moitié de la pâte. Enfouissez et faites cuire 30 min. Préparez le mélange pour la finition. Faites fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre et lorsque le mélange est parfaitement homogène, incorporez le beurre fondu. Au bout de 30 min de cuisson, sortez le gâteau du four et versez cette préparation à la surface. Remplacez le gâteau au four et poursuivez la cuisson encore 20 min. Laissez refroidir le gâteau dans le moule.
Astuce : choisissez toujours des poires fermes. Si vous comptez les préparer un peu à l'avance, arrosez-les d'un jus de citron.

Trucs et astuces

Nettoyer les voilages

Pour ne pas retirer tous les crochets pour le lavage, mettez les voilages dans une taie d'oreiller. Pour plus de blancheur, ajoutez 2 cuillères à café de fécule de maïs ou de pomme de terre dans la machine à laver. Pour le séchage, raccrochez les voilages encore humides, le poids des rideaux ou voilages mouillés les tend redonnant ainsi le tombé d'origine.

Nettoyer une table en verre

Pour enlever le plus gros de la saleté, passez un chiffon imbibé dans un mélange d'eau et d'alcool. Ensuite, essuyez la table avec un chiffon sec, propre et doux. Frottez en faisant des mouvements circulaires.



Beauté Les bonnes habitudes



Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie. En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui leur apporte eau, oxygène, vitamines, minéraux, acides gras... Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur !

Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt possible, soit dès 20 ans, en adoptant de bonnes habitudes de vie.

Pour l'intérieur :

Buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances



PHOTOS : DR

anti-oxydantes que vous trouverez dans les fruits et légumes et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la peau. Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et dans les poissons gras.

Pour l'extérieur :

L'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante. Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage !

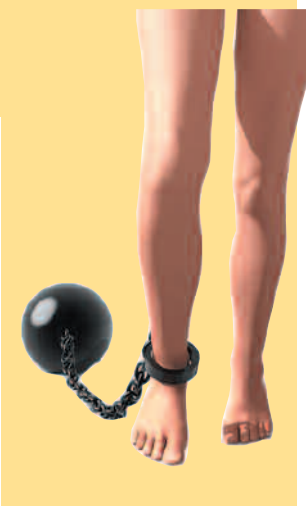
Jambes lourdes et alimentation équilibrée

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les fritures... car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes. Sans compter que la graisse comprime dans le même

temps vos veines. Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments. Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses : vitamine C : poivron, citron, orange, kiwi,

choux, fraises... Vitamine E : huile de tournesol, de maïs, beurre, margarine, œufs... Vitamine A : foie, beurre, œufs... Sélénium : poissons, œufs, viandes... Zinc : viandes, pain complet, légumes verts

Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé... N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.



6 gestes douceur pour le corps



1- Gommez : ainsi, vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.
2- Bannissez les produits desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure

avec elle si vous utilisez un gang de crin.
3- Evitez les bains trop chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et, surtout, le ramollissent. Une douche, tiède, est infiniment plus tonique.
4- Séchez très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.
5- Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur. Parce que l'épiderme est constitué à 60% d'eau, il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.
6- Enfin, oxygénez-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.

Poulet grillé au citron

2 grosses cuisses de poulet, un cube de bouillon de volaille, une boîte de champignons, 1 citron, 2 oignons, 1 cuillerée à soupe de persil ciselé, 300 ml d'eau



Préchauffez votre four th.7/8 (220°C). Lavez et coupez le citron en rondelles. Pelez et coupez les oignons en 6. Coupez les cuisses de poulet en deux. Dans un plat à gratin, déposez les cuisses de poulet. Ajoutez les oignons, les champignons et les rondelles de citron. Ajoutez le cube de bouillon de volaille dilué dans l'eau. Poivrez. Faites cuire dans votre four 50 minutes en arrosant régulièrement. Saupoudrez de persil.

VRAI/FAUX

Il y a moins de calcium dans les laits allégés

Faux. Ecrémés ou demi-écrémés, ils sont moins gras que le lait entier, mais ont toutes ses qualités nutritionnelles, y compris la richesse en calcium. Même principe pour les yaourts et les fromages blancs.

