

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).
Étendez 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. Enfourez la quiche environ 40 minutes. Vous pouvez piquer avec la pointe d'un couteau pour voir si elle est bien cuite.

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 !



Beauté

Pour le maquillage des yeux marrons, 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 marrons. Attention donc aux teintes que vous choisissez. Si le vert peut être joli sur des yeux marrons, 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 marrons car le



Photos : DR

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.

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).

Enceinte, dormez sur le côté gauche



En fin de grossesse, après le 7^e 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.

Flan aux œufs et 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. Enfourez 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.

Question
Les légumes surgelés contiennent moins de vitamines que les légumes frais?

FAUX. La quantité de vitamines des légumes surgelés est très 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.



Publicité

