

Croûte feuilletée aux pommes



Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C) Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C). Tapisser la plaque du four de papier sulfurisé. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Mettre dessus les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordons. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

BEAUTÉ Nettoyer efficacement sa peau avant les fêtes



Photos : DR

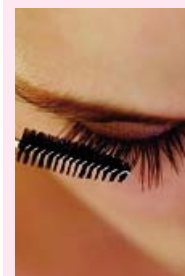
Le nettoyage est la première étape lorsqu'on décide de prendre soin de sa peau. En effet, quelle que soit la nature du produit de beauté qu'on décide d'appliquer, ce dernier n'agira que si l'épiderme sur lequel il est posé est parfaitement nettoyé.

Pour nettoyer sa peau au naturel, se munir d'un citron et en extraire le jus. Mélanger ensuite ce dernier avec un peu d'eau minérale et utiliser le liquide pour désinfecter et assainir sa peau. Le résultat sera instantané, avec une sensation de fraîcheur garantie. Une autre recette de grand-

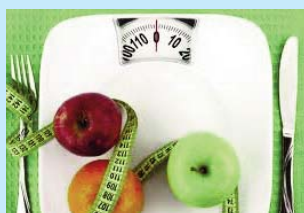
mère pour nettoyer sa peau au naturel consiste à utiliser des infusions refroidies à base de fleurs de lavande, de thym ou de camomille. Le yaourt et le lait sont également efficaces pour purifier l'épiderme. Sinon, on peut également utiliser de l'eau de fleur d'oranger ou de l'eau de rose.

Pourquoi peigner ses cils ?

Grâce à un petit peigne, on obtient un maquillage beaucoup plus léger et plus fin avec une frange de cils moins chargée en mascara. Cela permet aussi d'utiliser son mascara jusqu'au bout puisque, au fur et à mesure qu'il vieillit — au-delà de deux mois environ —, il a tendance à s'épaissir et à trop charger les cils.



IDÉES REÇUES SUR LES FRUITS Les fruits sont nos meilleurs amis mais les connaissez-vous vraiment ?



Les cures de fruits font maigrir

Faux : Le peu de poids que vous réussirez à perdre se fera au détriment de votre masse musculaire. Attention aux médiatiques régimes fructivores qui

favorisent une reprise de poids conséquente et à la fatigue engendrée par ce genre d'alimentation.

Manger des fruits protège du cancer du colon

Vrai : Les fruits consommés régulièrement peuvent réduire les risques de cancer du colon. En effet, les fibres des fruits accélèrent le transit intestinal et stimulent la production de certains acides gras qui ont des effets anti-tumoraux sur la muqueuse du colon.

Le pamplemousse fait maigrir

Faux : Si ce fruit est très peu sucré (9% de glucides), il ne faut pas croire que

son acidité naturelle élimine les graisses. Attention, ce fruit peut interférer dans l'action de certains médicaments, dont les tranquillisants, les antidépresseurs et les immunodépresseurs.

L'ananas fait maigrir et brûle les graisses

Faux : L'ananas est peu énergétique, 47 calories pour 100 grammes et 11,3 grammes de glucides mais en aucun cas il ne brûle les graisses ! La seule manière de perdre du poids est d'avoir une alimentation équilibrée et de se dépenser. Pas d'aliment miracle à ce jour reconnu pour maigrir !

Beignets soufflés au fromage

100 g de farine, 25 cl d'eau, 100 g de beurre, 2 œufs, 50 g de gruyère râpé, 20 g de parmesan, 1 pincée de piment de Cayenne, 1 c. à s. de paprika



Portez à ébullition l'eau et le beurre. Versez la farine dans l'eau et, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez les deux fromages et le piment de Cayenne, puis incorporez un à un les œufs et laissez refroidir. Formez des boules de pâte de la grosseur d'une noix. Chauffez votre friteuse à 170°C. Plongez les beignets dans le bain de friture et laissez cuire 5 min. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant, saupoudrez de paprika et servez chaud.

Ventre et ballonnements : astuces anti-gonflette

Si vous êtes particulièrement sensible aux ballonnements, le mieux évidemment est de réduire ou de supprimer les aliments susceptibles de les provoquer. Évidemment, pas question de se priver de légumes, mais vous pouvez limiter les crudités et privilégier les légumes cuits. Dans tous les cas, évitez les fritures et autres plats très gras, et les épices. Mangez dans le calme, à

petites bouchées et ne parlez pas la bouche pleine. Question d'éducation mais surtout de physiologie : il s'agit d'éviter de brasser de l'air. Enfin, pour éviter d'avoir un ventre à géométrie variable, buvez beaucoup d'eau, de préférence en dehors des repas, mais évitez surtout les boissons gazeuses, et ne mâchez pas de chewing-gum. Si ces conseils ne suffisent pas, vous pouvez avoir

recours à des granulés de charbon afin d'absorber l'air en excès. **Autre solution :** Vous refaire une flore intestinale en mangeant des yaourts et autres produits laitiers fermentés. Par ailleurs, des tisanes à base de basilic, de cumin, de fenouil (vous pouvez croquer quelques graines à la fin du repas) peuvent également avoir un effet bénéfique.

