

Tarte aux tomates



1 pâte feuilletée, 6 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de moutarde, sel, poivre persil (facultatif), coriandre (facultatif)

Préchauffez le four. Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un moule/cercle à tarte, étalez sur tout le fond avec un pinceau. Étalez 1 pâte feuilletée dans ce moule.

Coupez éventuellement autour du moule pour enlever l'excédent de pâte. Piquez le fond de pâte avec une fourchette sur toute la surface pour éviter qu'elle ne gonfle trop à la cuisson. Étalez 3 cuillères à soupe de moutarde sur tout le fond avec le dos d'une cuillère ou un pinceau. Mettez en attente au réfrigérateur.

Epluchez 6 tomates, et coupez-les en tranches pas trop fines dans la largeur.

Conseil : si vous avez un peu de temps (1 heure) : salez-les sur chaque face, et déposez-les sur une grille ou dans une passoire pendant une petite heure, ceci va permettre d'évacuer une partie de l'eau de végétation des tomates qui risquerait de détremper la pâte à la cuisson.

Disposez les tranches de tomates sur le fond de pâte feuilletée, de façon aussi régulière que possible.

Terminez en garnissant le centre de la tarte avec les «chutes» de tomates (tranches loupées, sommet de la tomate...).

Répartissez un filet d'huile d'olive sur le dessus avec les herbes hachées au ciseau, puis mettez dans le bas du four pour 30/40 minutes environ. La tarte est cuite quand le fond de la pâte est cuit, donc bien doré. Dégustez à peine tiède de préférence. Pour une saveur plus corsée en tomate, vous pouvez, après la moutarde et avant les tomates, mettre une couche de sauce à pizza.

Bien choisir son maillot

Difficile de trouver un maillot de bain qui vous mette en valeur ? Pour être au top sur la plage cet été, suivez ces conseils.

SELON SA MORPHOLOGIE, QUEL MAILLOT DE BAIN PORTER ?

Si vous avez une morphologie de type rectangle, c'est-à-dire que vos épaules et vos hanches sont de même largeur et que votre taille est quasiment inexistante, adoptez le maillot de bain une pièce avec des motifs géométriques, il donnera l'impression d'une taille plus marquée.

Si vous êtes plutôt 2 pièces, choisissez-le triangulaire pour casser le côté rectangulaire de votre corps. A bannir, les décolletés carrés et les rayures horizontales.

Si vous êtes de type pyramide inversée, c'est-à-dire que votre silhouette un peu masculine est remarquable par ses épaules larges et ses hanches fines, préférez les maillots de bain une pièce avec un décolleté V pour casser la largeur des épaules.

Si vous avez envie d'un 2 pièces, optez pour un shorty avec des lignes horizontales afin d'agrandir votre bassin. Si votre morphologie est de type ronde, c'est-à-dire que vos rondeurs sont réparties sur tout le corps et que votre taille est peu marquée, préférez les maillots de bain une pièce pour les cacher. En revanche, mettez l'accent sur votre décolleté et n'hésitez pas à entourer vos hanches d'un paréo. Vous pouvez aussi très bien porter un 2 pièces en prenant garde toutefois que le bas ne soit pas trop échancré, qu'il couvre bien votre ventre. Sinon, évitez le shorty et choisissez des motifs discrets, des couleurs assez mates. Si vous avez une morphologie ovale ou pyramidale, deux types de silhouette qui se



Photos : DR

caractérisent par des épaules étroites et des hanches larges (plus larges pour la pyramide), il convient d'éviter les lignes horizontales pour les bas. Au contraire, jouez sur les formes échancrées des maillots pour faire la jambe plus fine. De plus, pour rééquilibrer la silhouette. Enfin, le paréo est l'accessoire indispensable ! Quant aux femmes à la morphologie huit ou sablier, les morphologies dites parfaites puisque les épaules et les hanches sont de la même largeur

et que la taille est fine (plus fine pour la morphologie huit), elles peuvent porter tous les maillots de bain dont elles ont envie.

ET POUR CACHER LA CELLULITE ?

A part le port du paréo bien entendu, vous pouvez dissimuler votre cellulite avec des huiles ou des crèmes grasses. Et puis, il faut dire qu'une fois votre corps bronzé, elle est beaucoup moins visible.

QUESTION

On peut remplacer le lait par des carrés de chocolat ?

C'EST FAUX

Comparons les valeurs nutritionnelles. Le lait est une source essentielle de calcium. Or, si on veut retrouver la quantité de calcium (300 mg) apportée par un bol de lait (250 ml), il faut avaler une tablette et demie de chocolat au lait (150 g). Tous ces carrés de chocolat apporteront également 7 à 8 fois plus de calories que le bol de lait 1/2 écrémé, sous forme de graisse (12 fois plus) et de sucre (6 fois plus). Le chocolat reste donc un produit sucré, à consommer pour le plaisir et avec modération. Il ne peut en aucun cas se substituer au lait !



BEAUTÉ Soins naturels pour vos cheveux

Si vous avez un organisme sain, votre chevelure et votre cuir chevelu seront sains. Vos cheveux seront naturellement doux au toucher, brillants, soyeux, faciles à coiffer et à entretenir. Cependant, vous pouvez, pour diverses raisons, avoir des cheveux gras (hyperproduction de sébum) ou des cheveux secs, cassants et fourchus (manque de sébum ou agressions diverses). Comment les soigner et les entretenir.

Cheveux secs et cassants

Évitez tout ce qui peut agresser vos cheveux : teintures, permanentes,



défrisages, chaleur excessive du sèche-cheveux. Si vous vous baignez (mer, piscine avec eau chlorée), faites

au préalable un écran protecteur avec une huile végétale qui vous protégera aussi du soleil.

Cheveux gras

Évitez le lavage à l'eau trop chaude et les shampooings trop agressifs afin de ne pas exciter les glandes sébacées qui feront alors une surproduction de sébum : 2 autres choses à éviter, la chaleur trop forte du sèche-cheveux et le brossage trop énergique.

Pour soigner et entretenir vos cheveux, une solution simple et efficace : l'utilisation des huiles ou séromes en lotions ou frictions : de romarin, de lavande, de sauge, de thym. Toutes sont d'une grande richesse en principes actifs dont elles sont un concentré. Elles sont naturelles et efficaces.

Far aux pruneaux



200 g de farine, 20 pruneaux dénoyautés, 7 œufs, 180 g de sucre en poudre, 50 g de beurre ramolli, 100 cl de lait demi-écrémé chaud, 1 pincée de sel

Mélanger la farine avec le sucre dans un saladier, creuser au centre, puis incorporer les œufs un par un en fouettant puis rassembler le mélange avec le lait chaud. Faire tremper les pruneaux dans une tasse de thé fort pendant quelques minutes, égouttez-les sur un linge propre, puis les couper en petits morceaux et les déposer au fond d'un plat beurré allant au four. Recouvrir de la pâte, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 180°C pendant une demi-heure. Servir tiède.