Quiche lorraine au fromage

1 pâte brisée salée, 3 œufs, 15 cl de crème fraîche, 150 g de restes de poulet, viande ou pâté fumé, 200 g de gruyère (entier ou râpé)

Préchauffez le four th.7 (200°C). Etendez 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. Enfournez la quiche environ 40 minutes. Vous pouvez piquer avec la pointe d'un couteau pour voir si elle est bien cuite.

Beauté : le saviez-vous ?

PhotoS : DR

Boire la tasse de thé éclaircit le teint !
Vous rêvez d'un teint frais et éclatant ? Faites du thé le petit rituel de la pause ! Riche en tanins et en vitamine C, le thé est en effet un puissant antioxydant naturel : il limite les effets des radicaux libres, véritables intrus responsables du vieillissement de la peau. Mieux encore, buvez du thé vert, 10 fois plus concentré en actif que le thé noir. Un geste simple à renouveler régulièrement dans la journée pour atteindre le fameux quota «1,5 l d'eau par jour», gage d'une peau souple et bien hydratée !

Le petit rat, un modèle d'élégance !
Révélez votre féminité en adoptant la posture d'une danseuse (et éviter les maux de dos), pensez, toutes les 2 heures par exemple à redresser les épaules, rentrer les fesses et étirer le cou. Les seins se redressent, vous vous tenez droite et gagnez en confiance, vous êtes naturellement plus gracieuse.

Faire la peau aux rides, ça détend !
En appliquant votre crème de jour ou quand vous vous sentez crispée, posez vos doigts sur la partie supérieure des sourcils, puis pressez avec les doigts vers le bas tout en levant les sourcils. Restez ainsi pendant une dizaine de secondes puis recommencez. Faites aussi la peau au double menton en tirant votre langue 20 secondes le plus possible vers l'avant tout en gardant la bouche grande ouverte. Un excellent rite contre les rides !

Le rire fait pétiller le regard et la santé
Votre prochaine cure de beauté ? Un bon fou rire ! Réflexe qui augmente la circulation sanguine, irrigue la peau, et lui donne un joli teint rosé. En plus, avec 400 millions d'alvéoles pulmonaires dilatées par séance de rigolade, c'est comme si vous suiviez un cours de gym, les courbatures en moins ! Et l'endorphine, hormone anti-blues et anti douleur libérée par votre cerveau au moment du rire, vous garantit une sensation de bien-être et de bonnes minutes d'euphorie.

Trucs et astuces

Avaler les médicaments facilement
Avant de prendre votre médicament, faites fondre un glaçon dans votre bouche. Ainsi insensible, votre palais aura beaucoup plus de facilité à oublier le mauvais goût du cachet !

Soulager les crevasses des mains
Préparez-vous une crème réparatrice pour vos mains crevassées à base d'huile d'olive, d'eau et d'argile en poudre. Mélangez dans un récipient adapté deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau et deux cuillères à soupe d'argile en poudre. Une fois la préparation bien crémeuse, appliquez sur la crevasse et laissez pauser une bonne demi-heure. Avec du lait démaquillant, retirez votre onguent, vos crevasses seront soulagées et vite guéries !

La conservation des légumes

Voici quelques conseils pour conserver et stocker les légumes le plus longtemps possible.
Aubergines : Plusieurs jours dans un lieu frais ou au réfrigérateur.
Carottes : 1 semaine dans le bac à légumes mais pas avec des pommes, car cela les rend amères.
Tomates : Plusieurs jours à une température comprise entre 12 et 16 °C, mais pas au réfrigérateur car elles y perdent leur goût, saveur et texture.
Courgettes : 1 semaine dans un lieu frais et humide, comme le bac à légumes.
Choux-fleurs : Plus fragiles que les choux, ils ne se conservent que 2 à 3 jours.
Haricots verts : Pas plus de 3 jours au réfrigérateur.
Poireaux : Ils se stockent dans un endroit frais, comme le rebord d'une fenêtre.

LES APHTES

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage...) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée).
Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamines B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acido-basique en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melon, noix, etc., favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

Cookies

200 g de farine, 1/2 sachet levure chimique, 1 œuf, 60 g gruyère, 60 g d'olives noires, 60 g de pignons de pin, 80 g de beurre, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les olives, taillez le gruyère en petits dés.
Dans le bol du robot, mélangez la farine, la levure, le beurre, la crème fraîche, sel et poivre. Ajoutez l'œuf, les tomates, les olives et les pignons.
Mélangez délicatement et prélevez des morceaux de pâte de 10 g environ, façonnez des boules et aplatissez les un peu avec le dos d'une cuillère sur une plaque de cuisson .
Faites cuire 15 mn.

Le citron : excellent pour digérer

Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Le matin, consommer le citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce que l'on va consommer pendant la journée. Quant à l'acide citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.