

Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillérées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillérées 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 cuillérée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. 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. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillérée 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.

BON À SAVOIR Le pire ennemi de nos dents : le sucre

Nos dents peuvent être agressées de bien des façons, un coup, une chute, un os, le suivi d'un traitement médicamenteux, une maladie, etc. Mais au quotidien, tout au long de la journée, le pire ennemi de nos dents est le sucre.

Comment cet ennemi redoutable s'y prend exactement pour endommager nos dents ?

Le sucre nourrit les nombreuses bactéries qui cohabitent dans notre bouche, lesquelles produisent des acides. Ces acides peuvent endommager les tissus minéralisés de la dent et à la longue provoquer des caries. Mais il faut savoir que le sucre agit également selon un autre mécanisme, renforçant son potentiel cariogène : le sucre que l'on mange contribue à diminuer le pH de la salive, ce qui amplifie l'acidité buccale et donc le risque de caries.

Comment s'en protéger ?

En limitant la quantité de sucre consommé bien sûr ! Mais pas seulement. En se lavant les dents après chaque repas. En évitant le grignotage, et à



PHOTOS : DR

défaut en se lavant les dents après. À savoir que même le pain et le lait contiennent des sucres (glucides

complexes), et entraînent donc une production d'acides par les bactéries. En consommant un chewing-gum sans sucre lorsque l'on ne peut pas se laver les dents (la mastication augmente la quantité de salive et permet un auto-nettoyage des dents). Il est également judicieux de se méfier tout particulièrement des boissons sucrées, lesquelles sont souvent consommées en dehors des repas, et augmentent parallèlement l'acidité buccale, puisque ces boissons, en plus d'être sucrées, sont généralement aussi très acides !

Prendre soin de ses pieds



Cette année vous soignez les 26 os, les 33 articulations, les 107 ligaments qui forment vos pieds. Pour leur redonner toute l'attention qu'ils méritent, procédez une fois par mois à un soin complet : hydratation, exfoliation. Contre la fatigue, placez vos pieds sous le jet d'une douche froide et n'hésitez pas à marcher pieds nus dès que vous pouvez : c'est bénéfique pour le massage de la voûte plantaire et cela favorise la circulation sanguine.

Donner de l'appétit aux enfants



Votre enfant ne mange quasiment rien et a du mal à varier son alimentation ? Voici quelques conseils qui vous aideront à lui ouvrir l'appétit :
- faites les courses en sa présence, cela lui permettra de découvrir la nourriture et de participer ;
- demandez-lui de l'aide pour préparer les repas, le fait de vous aider lui donnera une grande satisfaction et envie de goûter ce qu'il a préparé ;
- n'hésitez pas à lui faire manipuler différents aliments et parlez-lui de leurs formes,

de leurs histoires, etc., cela l'intéressera et lui donnera envie de manger ;
- laissez-le se servir pendant les repas, disposez votre plat au centre de la table et laissez-le remplir son assiette. Guidez-le dans sa démarche et expliquez-lui qu'il pourra même se resservir ;
- pour finir, essayer de limiter les collations en dehors des repas de sorte qu'au moment de passer à table, votre enfant ait envie de manger.

Fricassée de dinde aux épinards

200 g de blanc de dinde, 150 g d'épinards, 150 ml de bouillon de volaille, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 2 c. à s. de crème légère, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre

Nettoyez les épinards puis réservez quelques têtes pour la décoration. Dans une casserole, portez le bouillon de volaille à ébullition, ajoutez l'oignon et l'ail hachés, les épinards coupés en petits morceaux et la crème légère. Laissez bouillir 10 min. Passez le mélange à la moulinette. Si la sauce est trop liquide, prolongez la cuisson de quelques minutes. Dans une poêle, faites revenir les blancs de dinde coupés en lanières. Assaisonnez. Nappez de crème d'épinards et laissez cuire à feu doux 2 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez aussitôt.



L'univers des parfums

Il est si vaste que les découvrir tous en même temps est impossible.

Découvrons quelques notes parfumées...

Boisé

Les parfums boisés sont composés à partir de certaines essences de bois, de santal, de cèdre, de palissandre, de sassafras, de rose, de cannelle, d'eucalyptus, d'acacia, d'aloès. La fragrance boisée est généralement plus soutenue que celle des fleurs des mêmes arbres, notamment la rose et l'acacia. Les parfums dit «à dominante boisée» sont en fait des bouquets que l'on peut composer de notes fleuries, épicées, ou musquées. Selon leur caractère singulier, on peut choisir de les porter



durant la journée, l'automne et l'hiver et leur préférer au printemps et en été des dosages plus fleuris, légers et aériens.

Épicé

Les épices que l'on utilise traditionnellement en parfumerie sont généralement la cannelle, la cinnamome, le

girofle, le macis, le piment et la muscade. Ils se marient volontiers dans des mélanges exotiques, comme le piment avec le patchouli, la cannelle avec le narcisse ou bien encore la muscade avec la violette... Ces parfums sont voluptueux, pleins de mystère, de féminité et un

brin de fantaisie. Ce sont des parfums à porter en toutes saisons. Ces bouquets capiteux dont vous ne pouvez plus vous passer vous prennent dès le saut du lit...

Recommandations pour baisser le taux de cholestérol



Voici quelques conseils pour faire baisser le taux de cholestérol :

- il est important de manger trois fruits par jour et une belle portion de légumes (crus ou cuits) aux principaux repas, ces derniers sont très riches en fibres ;
- manger une pomme avec la pelure par jour ;
- les produits laitiers devront être toujours sans gras : lait

écrémé, yaourt light, fromages avec 10% de MG maximum...

- boire beaucoup d'eau, au moins 6 verres par jour ; vous pouvez y ajouter 1 cuillérée à café de vinaigre de cidre de pomme ;
- utiliser sur le pain de la margarine sans cholestérol ;
- se limiter à 2 œufs par semaine ;
- éviter le beurre, la crème.