

Tarte soufflée aux poires

Préparation 30 min, cuisson 25 min, pour 4 personnes
200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.
Pour la pâte 115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf.

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige, et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poires. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poires restants tout autour.



Régime, le saviez-vous ?

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne

Faux. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on en abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

L'huile d'olive est moins calorique que les autres

Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier

Faux. La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Le poisson est toujours moins gras que la viande



Photos : DR

Faux. Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet. Et les bons acides gras du poisson? Là aussi, méfiance.

Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques

Urai. En dessous de 1 400 calories par

jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

Manger sans sel fait maigrir

Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Trompe-l'œil



La minceur express c'est aussi dans l'attitude ! Pour paraître plus mince n'hésitez pas à vous grandir, à marcher la tête haute mais aussi à tirer vos épaules vers l'arrière le plus souvent possible. Cette attitude vous amincira instantanément !

Bon à savoir Lutter contre les allergies au pollen

Eternuements, nez qui coule, maux de tête, yeux qui brûlent, gorge qui pique et dans les cas les plus graves, crises d'asthme et eczéma...

Avec le retour du printemps, les allergies au pollen nous gâchent la vie ! Pour lutter contre les allergies au pollen, voilà pour vous quelques solutions : Portez des lunettes : de soleil ou de vue... Elles créent un écran protecteur et limitent la casse !

Ayez toujours un foulard à portée de main : vous pourrez ainsi le placer devant votre bouche pour limiter, là encore, l'exposition aux pollens. Ayez toujours du collyre pour vos yeux dans votre sac, particulièrement utile



pour soulager vos yeux qui piquent Rincez-vous les cheveux le soir pendant les périodes de pollinisation... ou lorsque vous avez passé beaucoup de temps à l'extérieur.

Évitez de faire sécher votre linge dehors. Aérez votre maison en fin de journée car le pollen y est moins concentré. Lavez-vous les mains, le nez, le visage et les yeux à grande eau plusieurs fois par jour. Fermez vos fenêtres, chez vous ou lors de vos déplacements en voiture Utilisez un diffuseur d'huiles essentielles. Les meilleures pour assainir l'air sont l'huile essentielle d'eucalyptus, de lavande, d'estragon ou de laurier. Si votre allergie perdure, consultez un médecin : il pourra vous prescrire un antihistaminique ou des corticoïdes.

La noix de coco râpée



Elle est très utile pour les desserts, et on la trouve parfois sucrée. Facile à conserver, la noix de coco râpée est très riche en fibres et participe donc d'un bon fonctionnement du transit intestinal... sans compter sa richesse en vitamines !

Comment perdre la cellulite au niveau du ventre ?

L'âge, la sédentarité ou la malbouffe sont responsables de l'apparition et de l'aggravation de la cellulite. Alors que l'été arrive à grands pas, il devient urgent de combattre la peau d'orange. Pour perdre la cellulite au niveau du ventre, il faut la combattre de l'intérieur en changeant d'alimentation.

Manger mieux

Pour perdre la cellulite du ventre, il faut intégrer des aliments sains. Fini les plats préparés, le fast-food et les sucreries ! On adopte les agrumes. Pleins de vitamines, ils aident à combattre la fatigue tout en améliorant la circulation

sanguine, limitant ainsi le stockage des graisses. Il est aussi conseillé de consommer

musculaire et à puiser dans les graisses stockées pour obtenir de l'énergie.

De manière générale, pour réduire son tour de taille, il faut privilégier les aliments riches en fibres comme les fruits, les légumes et les céréales brutes, les produits de la mer et les laitages riches en bifidus actif et donc en probiotiques. L'hydratation joue un rôle majeur dans le combat contre la cellulite. Il faut boire au moins 1,5 litre d'eau chaque jour. Le thé vert aide à combattre la rétention d'eau et doit lui aussi être consommé en grande quantité.



plus de protéines qu'on trouve dans les viandes maigres et les viandes blanches. Les protéines poussent l'organisme à développer la masse

Tomates farcies au poulet

Grosses tomates à farcir, 300 g de dinde ou poulet, 300 g de viande de bœuf, sel, poivre, oignon, persil, ail, épices de votre choix

Hachez le bœuf et le poulet. Enlevez le dessus des tomates ainsi que l'intérieur. Ajoutez une partie de ce que vous avez enlevé (moitié environ) dans la viande hachée avec du sel, poivre, un peu d'huile d'olive, les herbes, l'oignon, l'ail et mélangez le tout. Remettez la farce dans les tomates et mettez le four pendant 40 mn à 140°C.



Le céleri



Parmi les aliments diurétiques, le céleri est l'un des plus importants. Il joue un grand rôle contre la rétention d'eau, les calculs rénaux et l'accumulation par le corps d'acide urique. En outre, il apporte à l'organisme beaucoup de minéraux et l'aide à éliminer l'excès de cholestérol, tout en faisant diminuer le taux de sucre dans le sang.