

Tarte aux pommes

Pour 6 personnes, 500 g de pâte feuilletée, 4 pommes, 1 litre de lait, 4 œufs, 1 sachet de vanille, 150 g de sucre en poudre, 40 g de maïzena



Peler les pommes, retirer le cœur et les couper en tranches fines. Mettre le lait dans une casserole, porter à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laisser tiédir, retirer la gousse de vanille. Délayer la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajouter le lait tiédi. Remettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de remuer ; retirer la casserole du feu, ajouter les œufs battus, bien mélanger. Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3 mm, foncer un moule à manqué avec la pâte, verser la préparation de lait et répartir les tranches de pommes au-dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.

Bon à savoir Ce que vos yeux révèlent sur votre santé

Si les yeux sont le miroir de l'âme... ils reflètent aussi votre état de santé. Selon l'Académie américaine d'ophtalmologie, les personnes de plus de quarante ans doivent effectuer un examen des yeux pour s'assurer de leur santé, mais également de celle des autres organes.

Voici quelques maladies que vos yeux peuvent révéler :

Stress

Si vous remarquez une baisse de la vision, le stress peut en être le responsable. Selon les médecins, la tension mentale (stress émotionnel, mental, environnemental) joue un rôle important dans le



PHOTOS : DR

effets de la maladie sur leur santé. Les symptômes peuvent être une vision floue qui apparaît et disparaît en raison de la variation du taux de sucre dans le sang. En outre, ceux qui n'ont pas été encore diagnostiqués ne doivent pas négliger les symptômes de cette maladie. Car cette dernière peut endommager les vaisseaux sanguins de la rétine.

fonctionnement visuel.

Les aléas de la vie quotidienne incitent parfois l'organisme à réagir involontairement. Tous les organes sont en alerte, il y a donc une mobilisation d'énergie. S'ensuit une phase de résistance qui pousse à des modifications physiologiques brusques et enfin une phase d'épuisement, au cours de laquelle les organes tels les yeux se fatiguent avant de fonctionner normalement, ce qui peut provoquer une baisse de la vision.

Pression artérielle élevée

L'hypertension est une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères, il est difficile de reconnaître ses symptômes. C'est le responsable majeur des accidents cardiovasculaires. Cette maladie peut provoquer des dommages au niveau des reins tels l'insuffisance rénale ou au niveau des yeux (lésion à la rétine qui peut mener à une perte de vue), car cette pression fragilise les vaisseaux sanguins. En outre, une pupille étroite même dans les lieux les plus sombres peut être un signe que la personne souffre d'hypertension.

Allergie

Une allergie est une réaction anormale de l'organisme suite à un contact avec une substance inconnue de l'organisme. Des yeux gonflés ou rouges sont signe que la personne souffre d'allergie à la poussière, au pollen ou à un produit cosmétique pour les yeux.

Thyroïde

La thyroïde est une glande responsable de la fabrication des hormones, elle est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Un déséquilibre au niveau de cette glande peut provoquer une production d'hormones en trop (hyperthyroïdie) ou en moins (hypothyroïdie). Par conséquent, une rougeur, inflammation ou sécheresse de la surface oculaire peuvent être un signe de maladie comme la thyroïde.

Diabète

Il est important pour les diabétiques de consulter les ophtalmologues de façon régulière pour surveiller les

Aïe, je brille !

C'est la faute aux glandes sébacées, qui sous l'effet de la chaleur se mettent à produire du sébum... Le nez scintille, les pores se dilatent. Mode d'emploi pour combattre cet effet



«vers luisant» : devenez adepte des masques qui vont désincruster et resserrer les pores. A utiliser une à deux fois par semaine. Ajoutez un mini-gommage tout doux à faire une fois tous les 15 jours. Abandonnez pour un temps la crème de jour, et utilisez plutôt un soin matifiant : la formule plus light assure une hydratation optimale et rééquilibre la peau.

BEAUTÉ Rendre sa peau belle

Un démaquillage efficace, une bonne hydratation... Et si on oubliait les astuces vues et revues pour sortir des sentiers battus ? Voici quelques nouvelles astuces pour une peau saine, qui respire la santé.

La meilleure façon de garder sa peau en bonne santé est de la protéger des rayons du soleil. Pour cela, on opte pour une crème de jour dotée d'un filtre UV, indice 25 minimum, et on n'hésite pas à en appliquer au fur et à mesure de la journée.

Des amandes dans mon assiette

A moins d'être allergique aux fruits à coque, ajoutez des amandes à votre petit-déjeuner. Non seulement elles vont vous caler pour la matinée, mais elles sont



désirés.

Un petit coup de froid

Après vous être démaquillée, appliquez des compresses remplies de glaçons sur vos paupières pendant quelques minutes : cela fera dégonfler vos yeux et imitera les cernes.

Non au soda light

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

également riches en acides gras, essentiels pour assurer la résistance de la peau aux agressions.

Restons zen

Il n'y a rien de pire que le stress pour nuire à la qualité de la peau. Alors on prend le temps de se calmer, de respirer, de se détendre. Cela limitera d'autant le teint brouillé et les boutons non

Mollo sur le sucre

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = un peau plus ferme !

Les premières vacances de bébé



C'est décidé, vous avez besoin de vacances et vous emmenez bébé avec vous. Pour que votre voyage se déroule au mieux, quelques précautions s'imposent. Suivez le guide...

Bébé voyage : nos conseils selon le mode de transport.

En voiture, pas question qu'il reste des heures en position assise ! Bébé doit

être installé dans un siège auto inclinable. Veillez à ce qu'il n'ait pas trop chaud, quitte à le dévêtir et le rhabiller régulièrement (prévoyez différentes couches de vêtements faciles à enfiler) et à lui éviter les courants d'air. Donnez-lui souvent à boire (lait ou eau). Faites régulièrement des pauses et sortez bébé de la voiture pour qu'il prenne l'air. En

avion, le piège est l'atmosphère pressurisée. Vous devrez donner souvent à boire à votre bébé. Si vous allaitez, vous-aussi buvez beaucoup. Par ailleurs, pour lui éviter les douleurs dans les oreilles, faites-le boire au décollage et à l'atterrissage, et donnez-lui quelque chose à sucer, pour l'inciter à déglutir. Attention, on peut avoir froid en avion, prévoyez un lainage pour tout le monde ! À savoir : il n'y a pas d'âge pour faire voyager un bébé en avion. À la mer : ne laissez jamais votre bébé au soleil ! Évitez de rester longtemps sur la plage car même sous un parasol ou sous la capote de landau, bébé reçoit les rayons indirects du soleil, ceux qui sont réfléchis par le sable et l'eau. De toute façon, protégez-le en l'équipant d'un chapeau ou casquette, d'une paire de lunettes pour bébé (attention, pas de lunettes gadgets dont les verres ne filtrent pas les UV !) et de vêtements idéalement longs. Enfin, appliquez une crème solaire d'indice protecteur très élevé sur tout ce qui dépasse.

Poulet aux épices

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h, poulet : 1,5 kg, carottes : 1,2 kg, oignons : 4, ail : 2 gousses, bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1, grain de coriandre : 1 c. à café, cumin : 1 c. à café, cannelle : 1 bâton, noix de muscade : 1 pincée, bouillon de volaille : 25 cl, huile d'olive : 5 cl, coriandre fraîche, sel, poivre

Nettoyez et coupez le poulet en morceaux. Pelez et hachez l'ail. Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, avec l'huile d'olive, faites



revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les, faites colorer les oignons en remuant souvent. Remettez le poulet et ajoutez l'ail, le bouquet garni, le cumin, la coriandre pilée, la cannelle, la muscade, du poivre et du sel. Arrosez de bouillon, laissez mijoter sur feu doux 35 minutes. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Ajoutez dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 25 minutes supplémentaires. Décorer de coriandre fraîche. Servez aussitôt dans le récipient de cuisson.