Tarte glacée aux fraises fraîches

Fond de tarte : 100 g de farine, sel, 50 g de beurre, eau glacée
Garniture : 250 g de petites fraises équeutées, 100 g de sucre, 1 c. à s. de fécule de maïs, 1 c. à s. de confiture de fraises, 1,5 dl d'eau, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de gelée de fraises

Pour préparer le fond de tarte, mélanger la farine avec le sel et ajouter le beurre, travailler bien au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte ferme. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. Tapisser un plat à tarte de papier sulfurisé, remplissez-le avec la pâte, enfourner et faire cuire 20 min environ jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir. Mélanger dans une casserole le sucre avec la fécule de maïs, la confiture de fraises, l'eau et le jus de citron, porter à ébullition et faire cuire 2 min environ en remuant. Laisser refroidir. Napper le fond de la croûte avec la moitié de cette préparation, disposer les fraises dessus, mettre le reste de la préparation, réserver au réfrigérateur. Servir frais.

BON À SAVOIR

CRÈME POUR VISAGE

A chaque texture son geste

La peau des hommes est plus épaisse et donc plus résistante. Mais mieux vascularisée, elle produit plus de sébum, d'où une peau plus grasse que celle des femmes et donc sujette aux boutons et points noirs. Le vieillissement cutané est également différent selon les sexes.
Chez l'homme, les rides apparaissent plus tardivement, mais seront plus profondes. Le rasage constitue une agression quotidienne vis-à-vis de la peau délicate du visage, qui favorise notamment boutons et poils incarnés. De plus, en détruisant le film hydrolipidique, composé de sébum et de sueur, il prive la peau d'une barrière protectrice. La peau tire, s'irrite plus facilement au froid, lors du nettoyage au savon, en cas de stress, de fatigue. Elle se déshydrate, perd en résistance et en tonicité. Alors, aucune honte à utiliser la crème de votre femme, mais mieux vaut choisir celle qui vous convient le mieux. Les laboratoires cosmétiques en proposent de larges gammes pour hommes, profitez-en.
N'oubliez pas, c'est la régularité qui compte, pas le nombre de produits achetés.

Photos : DR

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à café de farine, 1 c. à café de moutarde, muscade, sel, poivre

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 heure au réfrigérateur. Équeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer les feuilletés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

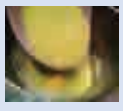
NUTRITION

La durée de conservation des restes d'aliments

De façon générale, les restes doivent être consommés dans les deux jours qui suivent leur préparation, au-delà, il y a risque sérieux d'intoxication.
Mais attention ! en attendant, tous ces restes doivent être conservés au réfrigérateur, dans des récipients propres et recouverts d'un film étirable.
En aucun cas il ne faut les conserver à température ambiante. En revanche, il est toujours possible de congeler les restes que l'on ne peut pas manger dans l'immédiat, à condition, bien sûr, qu'ils n'aient pas eux-mêmes été déjà congelés.
Il suffit alors de les placer dans un récipient destiné à la congélation, d'y placer une étiquette avec la date et de les consommer dans les deux mois.
C'est bien plus simple que de courir le risque de s'intoxiquer !

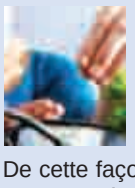
TRUCS ET ASTUCES

Semoule



Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, lui rajoutez à une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Ragoût brûlé



Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première. Ajoutez ensuite de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

CONSEIL

FAITES-VOUS UNE VIE DE BEAUTÉ

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez ! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons pour votre beauté.

Le stretching, source de bien-être !

Le stretching fait partie des gymnastiques douces. Il contribue au bien-être du corps et de l'esprit par son action axée sur l'étirement, qui chasse le stress et l'anxiété.
Voici donc un exercice à consommer sans modération !
Position de départ : allongée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps. Travail : en expirant, pliez une jambe sur le buste (pied flexe) et pressez-la contre votre buste avec vos mains. Suspendez votre respiration 4 secondes. Revenez à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe. Pliez chaque jambe cinq fois.
Bénéfice : cette posture assouplit le dos, les articulations des genoux et des pieds et stimule le ventre.
Conseil : ne forcez pas ! Restez détendue pendant l'exercice. Pour les initiées, plaquez le genou contre la poitrine. Important : maintenez les lombaires au sol.