

Sauce moutarde

Pour 6 personnes

- 30 cl de crème fraîche liquide légère
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- poivre

1/ Faites bouillir et réduire la crème fraîche dans une petite casserole pendant 4 à 5 minutes à feu doux.
2/ Ajoutez-y les deux moutardes. Poivrez légèrement.
Idéale pour accompagner tout type de volaille. Aussi bonne chaude que froide."

BEAUTE

6 gestes douceur pour le corps

Gomez : ainsi vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.

Bannissez les produits desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gant de crin.

Évitez les bains trop chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et surtout, le ramollissent. Une douche tiède est infiniment plus tonique.

Séchez très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.

Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur. Parce que l'épiderme est constitué à 60 % d'eau. Il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.

Enfin, **oxygénez**-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.

LE PLAT

Clafoutis salé



Pour 2 personnes

2 œufs, 50 g de farine, 25 cl de lait, fromage râpé, dés de poulet de viande et/ou de légumes (courgettes, carottes...)

- 1/ Préparer la pâte : dans un saladier casser les 2 œufs, les battre énergiquement puis ajouter la farine petit à petit sans cesser de remuer.
- 2/ Ajouter ensuite le lait, le sel et le poivre.
- 3/ Puis selon vos envies et vos goûts, incorporer des dés de poulet, de viande, des courgettes coupées en dés, des carottes, ainsi que du fromage râpé, du parmesan ou du fromage de chèvre émincé.
- 4/ Placer la préparation dans un moule et mettre au four au moins 35 minutes, thermostat 7.
- 5/ Il faut que le dessus du clafoutis soit bien doré. Ce clafoutis se mange seul ou accompagné d'une salade. Il s'adapte à toutes vos envies !

LE DESSERT

Beignets de pâte à choux



Pour 6 personnes

- 15 cl de lait
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de sucre
- 65 g de beurre
- 90 g de farine
- 3 œufs
- 1/4 de zeste de citron
- 1/4 de zeste d'orange

1/ Dans une casserole, versez les zestes d'orange et de citron, le lait, le sel, le sucre et le beurre. Portez le tout à ébullition.
2/ Versez la farine en une seule fois dans le liquide bouillant et mélangez vivement pendant 2 minutes avec une spatule en bois.
3/ Hors du feu, incorporez le premier œuf en mélangeant avec vigueur. Quand il est complètement absorbé par la pâte et que celle-ci est bien lisse, ajoutez le second, puis le troisième. La pâte doit être souple comme une purée.
4/ Faites chauffer l'huile à 160°C. A l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez de la pâte et déposez dans le bain d'huile. Laissez dorer sur toutes les faces.
5/ Posez les beignets sur du papier absorbant et laissez-les tiédir. Disposez-les ensuite dans un plat et saupoudrez les beignets de sucre semoule ou de sucre glace.

Gym

Un dos



souple

Dénouer les épaules

Si vous passez beaucoup de temps devant l'écran d'un ordinateur, cet exercice est pour vous. A genoux sur le sol, les mains placées de part et d'autre des épaules, abaissez le buste en veillant à bien écarter les coudes. Maintenez la position pendant deux ou trois secondes, puis remontez doucement. Recommencez deux ou trois fois.

Assouplir la colonne vertébrale

Idéal pour celles et ceux qui ont un "point" au milieu du dos. A genoux sur le sol, les mains placées de part et d'autre des épaules, abaissez le buste en veillant à bien écarter les coudes. Maintenez la position pendant deux ou trois secondes, puis remontez doucement. Recommencez deux ou trois fois.

Détendre la nuque

Chassez les tensions nichées à la base de votre cou en effectuant cet exercice de relaxation. Assise en tailleur le long d'un mur ou d'une porte fermée. Penchez la tête en direction des genoux, en soufflant et en relâchant la nuque au maximum.
Redressez-vous, puis appuyez la tête sur le mur tout en creusant le dos. Recommencez deux ou trois fois.