ENTRÉE
Tartines libanaises

100 g de pois chiches cuits, 4 tranches de pain complet, 1 cuillerée de jus de citron, 1 cuillerée d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, paprika, sel, poivre

Mixez les pois chiches avec le citron. Ajoutez à cette purée, l'huile et l'ail écrasé. Salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de paprika. Faites griller les tranches de pain. Disposez la préparation dessus et dégustez.

GÂTEAU
Toll house cookie

8 cuillères à soupe de beurre

mou, 12 c. à soupe de sucre, 1/2 cc de sel, 1/2 c. à soupe d'essence de vanille, 1 œuf, 1/2 cc de levure, 145 g de farine, 1/2 bol de noix en morceaux ou cacahuètes (facultatif), 175g de chocolat en morceaux

Préchauffez votre four thermostat 7 (200°).
Mélangez dans l'ordre ci-dessus les ingrédients. Recouvrez la plaque de papier d'aluminium beurré. Avec une cuillère à café, prenez des doses de pâte et déposez-les sur la plaque en laissant au moins 4 cm d'espace entre elles. Faites cuire au four thermostat 7 (200°) pendant à peu près 12 mn.
Laissez refroidir les cookies avant de les décoller de la feuille d'aluminium.

FORME

Augmentez vos performances

Se réhydrater

Que boire ? De l'eau ordinaire après un exercice modéré de moins d'une heure. Pour un effort plus long ou plus intense préférez une eau légèrement sucrée, un soda ou une eau gazeuse riche en sels minéraux.
Pourquoi ? Pour régulariser la circulation sanguine et prévenir un éventuel échauffement du muscle cardiaque.

Retrouver de l'énergie

Que manger ? Des sucres rapides à consommer deux heures environ après un effort physique. Vous pouvez prendre des fruits secs, du pain complet ou des pommes de terre.
Pourquoi ? Ce type d'aliments vous apporte un tonus rapidement utilisable et prévient les coups de fatigue.

Décrisper son corps

Que manger ? Privilégiez régulièrement une alimentation riche en vitamines : du foie pour la vitamine A, des fruits pour la vitamine C, des noix et de l'huile pour la vitamine E.
Pourquoi ? Grâce à elles, vous éviterez les contractures et les courbatures musculaires.

Doper ses muscles

Que manger ? Il est conseillé de prendre des protéines, viande, œufs ou poisson, entre une à deux heures après un exercice.
Pourquoi ? En remplaçant les protéines consommées, vous ferez votre jogging sans problème le lendemain.

Trucss et astuces

Moules

● Pour recouvrir un moule de papier sulfurisé, froissez-le, il s'utilisera plus facilement.
● Pour fariner un moule, versez une petite cuillerée de farine dans le moule, beurré ou non. Secouez-le en tous sens pour bien la répartir, puis videz l'excédent.
● Pour beurrer facilement et uniformément votre moule, passez-le sous l'eau chaude quelques instants ou placez-le quelques minutes dans le four chaud. Vous n'aurez plus qu'à passer à l'intérieur du moule un morceau de beurre piqué au bout d'une fourchette. Vous pouvez aussi faire fondre le beurre à feu très doux et le répartir sur le moule à l'aide d'un pinceau de cuisine
● Ne coupez jamais un gâteau ou une tarte dans le moule, cela risquerait de le rayer, ce qui rendrait difficile le démoulage du gâteau ou de la tarte suivante.

Moules à savarin

● Si vous n'avez pas de moule à savarin, vous pouvez le remplacer par un moule ordinaire au milieu duquel vous placerez un verre à moutarde retourné.

Photos : DR

Bon à savoir

Déjeuner et dîner, même combat !

Déjeuner et dîner sont les deux repas les plus consistants. Chacun peut servir à compenser l'autre : les types d'aliments sont répartis entre les deux repas.
Dans tous les cas, il faut essayer de manger davantage à midi que le soir. Vos repas doivent se composer de :
■ Une entrée de légumes cuits ou crus ou du potage ■ De la viande, du poisson ou des œufs
■ Un plat de légumes cuits (à l'un des repas)
■ Un plat de féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs ou autres céréales) à l'autre repas)
■ Une part de fromage ou son équivalent en produits laitiers
■ Un fruit ■ Du pain
■ De l'eau.

Non à l'automédication !

Pendant la grossesse, il vaut mieux limiter le recours aux médicaments et ne jamais en prendre de sa propre initiative.
Traversant le placenta, ils risquent d'avoir des répercussions sur le futur bébé. C'est encore plus vrai au premier trimestre, période où les organes ne sont pas encore formés. Demandez toujours un avis médical et lisez soigneusement les notices à la recherche d'une contre-indication, et cela, même pour un médicament en vente libre.

Grossesse
Les cheveux

Vos cheveux irradient ! Pendant la grossesse, l'organisme est imprégné d'une hormone - la progestérone - qui freine la chute naturelle des cheveux.
Résultat : vos cheveux ont plus d'éclat et de volume.
Ne rêvons pas pour autant, dès l'accouchement, vos cheveux recommenceront à tomber (la chute est quotidienne et inéluctable !). Vous risquez même de perdre tous les cheveux que vous auriez dû perdre sans l'action de la progestérone.
Pour prévenir cette chute, soignez votre alimentation. consommer du souffre (présent notamment dans le chou ou les œufs).
Pour fortifier vos cheveux mangez aussi des fruits et des légumes (vitamine A et C) et des céréales (vitamine B6).
Chez certaines femmes, la pilosité augmente avec la grossesse.
Cela est dû au métabolisme des hormones au niveau de la peau.
Les hormones sont métabolisées en hormones androgènes, ce qui favorise la poussée des poils. Le plus souvent cet état est transitoire et se limite à la ligne médiane de l'abdomen.