

Santé

Un ventre plat
sans abdos !

En corrigeant quelques habitudes, retrouvez une taille fine... sans trop d'efforts. Prenez vos repas assise, dans un lieu calme : respirez bien pour évacuer le stress. Vous favoriserez l'action des sucs digestifs. Mâchez chaque bouchée et ne vous lancez pas dans de longues conversations. Vous éviterez ainsi d'avaler de l'air et les risques d'aérophagie. Si vous êtes sujette aux ballonnements, évitez les aliments qui les provoquent (choux, oignons...). Misez sur les céréales complètes, les fruits et légumes. Riches en fibres, ils favorisent le transit intestinal. Ne grignotez pas toute la journée : votre système digestif a besoin de repos.

Et marchez au moins 30 min/jour en vous tenant droite, ventre rentré pour renforcer votre tonus musculaire.

Astuce :
conservationLégumes
confits
en bocal

Comment procéder : mettez dans une passoire 1 botte d'oignons blancs épluchés, 3 citrons, 6 carottes en rondelles, 6 cœurs d'artichauts violets en quartiers, 1/4 de chou-fleur en bouquets. Saupoudrez de 4 cuil. à soupe de sel, faites dégorger 12 heures. Rangez les légumes dans un bocal. Ajoutez 1 gousse d'ail, 1 piment oiseau, 1 feuille de laurier, 1/2 l d'huile d'olive et du jus d'un citron. Placez au réfrigérateur. Conservez 24 heures avant de servir ces légumes en hors-d'œuvre.

LE GATEAU

Tarte au chocolat



Pour 6 personnes, préparation 30 min,
réfrigération 30 min, cuisson 30 min

200 g de chocolat, 350 g de pâte sablée, 10 cl de lait, 1 œuf + 2 jaunes, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 g de beurre, 50 g de sucre glace, 1 cuil. à café de vanille en poudre, cacao amer.

Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Garnissez-en un moule beurré, piquez-la à la fourchette. Réfrigérez 30 min. Allumez le four th. 6 (180°C). Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé. Enfournez 10 min, retirez la garniture, remettez 5 min et sortez du four. Réglez le th. à 5 (150°C) Prélevez des copeaux de chocolat sur la tablette, râpez le reste. Portez la crème et le lait à ébullition. Hors du feu versez le chocolat râpé. Fouettez l'œuf, les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment. Incorporez la crème au chocolat et la vanille. Versez la préparation sur la pâte. Enfournez 20 min. Démoulez la tarte tiède sur un plat. Décorez-la de copeaux de chocolat et de pistaches. Poudrez-la de cacao.

Jolis copeaux

Passez le chocolat au-dessus d'une flamme puis râpez-le avec un couteau économe.

Infos

Aïe ! les
femmes
sont moins
fortes que
les hommes

A poids et taille identiques, une femme ne possède que 80 % de la force d'un homme. Elle consomme aussi 15 % d'oxygène en moins, or, c'est l'un des carburants de l'effort. Explication : la masse grasse de la femme forme 29 % de son poids contre 18 % chez l'homme. Et celui-ci possède une masse musculaire plus importante : 42 % contre 36 %. Enfin, les hormones féminines induisent des variations corporelles (règles, grossesse, accouchement), l'homme, lui, reste stable. Heureusement, il reste les études sur le QI, et là...

Le plat

Carré d'agneau
et jardinière
de petits légumes

Pour 4 personnes,
préparation 30 min,
cuisson 35 min

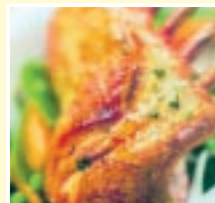
1 carré d'agneau d'1 kg avec os et parures, 600 g de petits pois, 12 carottes, 2 brins de thym, 8 gousses d'ail, 2 cuil à soupe de menthe ciselée,

40 g de beurre, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 cuil à café de sucre en poudre, sel, poivre

Allumez le four à th. (240 °C). Pelez les carottes. Mettez-les dans une cocotte avec le beurre, les petits pois, le sucre, du sel, du poivre. Faites cuire à couvert 20 min. Ajouter la menthe ciselée. Disposez le carré, côté gras vers le haut, dans un plat. Badigeonnez-le d'huile sur tous les côtés ainsi que le plat, parsemez-le de thym effeuillé. Eparpillez autour les os, les parures et les gousses d'ail écrasées dans leur peau, puis enfournez pour 15 à 20 min. Salez, poivrez le carré. Gardez-le au chaud sur un plat. Éliminez ail, os, parures et gras de cuisson. Ajoutez dans le plat 20 cl d'eau, faites réduire sur feu doux. Poivrez. Servez le carré d'agneau entouré des légumes, avec le jus filtré dans une saucière.

CONSEIL

Pour leur éviter de brûler durant la cuisson, protégez les os du carré avec un peu de papier aluminium. Le temps de cuisson des légumes varie selon leur calibre ainsi que leur degré de fraîcheur. Goûtez-les !



Publicité

Swatch+

Valentine's day
SPEED DATING 2008

Jeudi 14 février
Inscrivez-vous
dès maintenant
au SWATCH STORE
d'EL MOURADIA.

14:00
Vous pouvez
gagner une
superbe montre
St Valentin !

SWATCH STORE Alger 38 Boulevard
SWATCH STORE Alger 48 Boulevard
SWATCH STORE Alger 48 Boulevard
SWATCH STORE Alger 48 Boulevard
SWATCH STORE Alger 48 Boulevard
SWATCH STORE Alger 48 Boulevard