

Bien-être

Comment
garder le souffle

S'adonner à une activité physique régulière implique une certaine persévérance. Pour être sûr de ne pas raccrocher les gants après un mois d'efforts, mieux vaut choisir une activité sportive dans un but non seulement utilitaire, mais aussi pour l'intérêt personnel qu'on lui porte. Le plaisir qu'elle procurera rendra les efforts moins pénibles. Certains iront vers le sport collectif, d'autres vers le sport en duo pour se mesurer à un

partenaire, d'autres encore préféreront travailler en solitaire. Quel que soit le sport choisi, assurez-vous de pouvoir le pratiquer facilement, sans longs trajets à accomplir. N'oubliez pas de vous récompenser après l'effort avec ce qui est censé vous faire plaisir. C'est un rituel qui motive. Enfin, répétez-vous sur tous les tons que la pratique d'un sport constitue un atout important pour aborder la vieillesse.

Entrée

Velouté de carottes



Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 25 min

Carottes : 500 g, oignon : 1, huile : 2 c. à soupe, sucre : 2 pincées, crème fraîche : 1 dl, piments de Cayenne : 2 pincées, sel, poivre

Epluchez les carottes et râpez-les en utilisant la grille fine d'un robot de cuisine. Pelez et hachez finement l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y cuire l'oignon quelques minutes sans lui laisser prendre couleur. Ajoutez les carottes et remettez à cuire 5 minutes en mélangeant. Versez 3/4 de litre d'eau dans la casserole, couvrez et laissez cuire 15 minutes. Mettez la soupe dans un saladier à bords hauts et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant afin de réduire la préparation en velouté. Remettez le velouté dans la casserole, ajoutez le sucre, le piment de Cayenne, du sel, du poivre et laissez bouillir 2 minutes avant d'ajouter la crème. Au bout des 2 minutes, ajoutez la crème et mélangez bien. Servez le velouté dans des assiettes creuses individuelles.

Le gâteau

Strudel aux pommes
et à la cannelle

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h, temps de repos : 30 min

Garniture : raisins secs : 50 g, pommes : 750 g, jus de citron : 1, beurre : 50 g, chapelure : 3 c. à soupe, sucre : 75 g, cannelle : 1 c. à soupe, sucre glace
Pâte : farine : 500 g, œuf : 1, sucre en poudre : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée, beurre : 25 g, eau : 5 cl

Préparer la pâte : A l'aide d'un robot, mélanger la farine, l'œuf, le sucre en poudre, le sel, le beurre et la moitié de l'eau tiède pour former une pâte molle. Ajouter de l'eau tiède si nécessaire. Façonner la boule de pâte et badigeonner de beurre fondu pour éviter l'assèchement. Couvrir d'un linge, laisser reposer une demi-heure à température ambiante.

Préparer la garniture : Déposer les raisins dans un bol et couvrir d'eau. Laisser tremper 20 minutes. Bien égoutter et réserver. Peler, évider, couper les pommes en quartiers puis les parfumer de citron. Réserver. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire griller la chapelure à feu moyen quelques minutes. Réserver. Abaisser la pâte (badigeonner de beurre fondu si la pâte est sèche). Préchauffer le four à 180°. Mélanger les pommes pelées, évidées, coupées en quartiers, les raisins secs, la chapelure, le sucre et la cannelle. Déposer en un ruban sur le bord de la pâte. Rouler la pâte, en enfermant la garniture. Manipuler la pâte délicatement. Fermer les extrémités du strudel en les pressant, puis le faire glisser sur une plaque à biscuits graissée. Badigeonner le strudel de beurre fondu et faire cuire 50 à 60 minutes. Disposer le strudel sur un plat de service et saupoudrer de sucre glace. Servir chaud ou froid.

Bon à savoir

Prendre le volant
en toute quiétude

Mangez, oui... mais léger !

Un estomac trop plein augmente les risques de somnolence. La digestion mobilise une partie de l'énergie disponible et la vigilance s'estompe. Il faut donc éviter de prendre la route après un repas copieux. Cependant, un estomac vide ne vaut guère mieux.

Pour rester concentré sur la route et conserver de bons réflexes, nous devons avoir à notre disposition tous les nutriments dont ont besoin nos muscles et nos neurones : glucides, vitamines, minéraux...

La solution est donc dans la juste mesure. Si vous partez le matin, prenez un petit-déjeuner léger à digérer et nourrissant à la fois : yaourt, œufs, fruit... En cours de route, préférez les aliments frais et faciles à digérer : salade, fruits, poisson ou viande grillée... Renoncez aux plats gras et riches.

TRUCS
& ASTUCES

Appliques au fer chaud

Les appliques apposées au fer chaud résisteront plus longtemps au lavage si vous faites tremper le vêtement dans une eau froide salée. Laisser sécher, et repassez-le.

La lessive des vêtements

Lors de la lessive d'un peignoir, de couvertures ou d'un couvre-lit, ajouter à l'eau chaude du rinçage final une pincée de ses sels de bain préférés.

Laisser tremper pendant une dizaine de minutes dans cette eau puis finir le cycle de lessive comme d'habitude.

Boîte de boutons à vêtements

Afin de trouver facilement un bouton dans tous ceux accumulés au cours des années, les séparer par couleurs dans des petits sacs sur lesquels la couleur est écrite au haut du sac. Placer ces sacs dans une boîte ou un tiroir.

Arrêter la cuisson des pâtes alimentaires

Si vous désirez laisser les pâtes alimentaires dans l'eau de cuisson et qu'elles ont atteint le degré de tendreté désiré, il suffit de retirer la casserole du feu et d'y ajouter un verre d'eau froide.

Atténuer les odeurs dans le réfrigérateur

Pour atténuer une forte odeur dans le réfrigérateur, on peut utiliser du marc de café. Pour ce faire, il suffit de placer le café filtre déjà utilisé dans une coupelle et de le retirer lorsqu'il est sec.