Tout pour se faire un ventre tonique !

Manque d'exercice, repas trop copieux ou tout simplement effet de l'âge, votre ventre peine à retrouver sa fermeté et son tonus ? Toutes nos astuces pour se fabriquer un ventre vraiment tonique !

Ventre tonique :
attention, perte de fermeté
Deux fois par semaine, sous la douche, effectuez un gommage corporel en insistant sur le ventre, de manière circulaire. Hydratez ensuite à l'envie : en restructurant les tissus cutanés, indispensables à la pénétration des actifs, l'hydratation est la première étape d'une action efficace sur le relâchement et sa prévention. Enfin, appliquez votre soin raffermissant, en gel

Ventre tonique :
gare à la cellulite
Vous avez de la cellulite localisée au niveau de l'abdomen ? Ceci peut être dû à plusieurs facteurs. Une constipation chronique et l'accumulation de particules toxiques, une mauvaise circulation sanguine et lymphatique, enfin l'ingestion excessive d'aliments gras.
Le premier symptôme est alors la fameuse peau d'orange, qui s'accompagne d'un peu de graisse, aggravée encore par la grossesse ou les régimes à répétition. Pour déloger la cellulite, une seule équation : alimentation équilibrée + exercice régulier.

Ventre tonique :
adoptez les bons réflexes
Pour conserver ou récupérer un ventre tonique, l'alimentation est primordiale. Réduisez votre consommation de graisses et de sucres au strict nécessaire, et mangez davantage de légumes verts. Vous trouverez des fibres, pour éviter la constipation, dans les aliments complets, céréales et pâtes complètes. Buvez de l'eau en quantité afin d'éliminer les toxines, améliorer la digestion et lutter contre la constipation. Enfin, (re)mettez-vous à l'exercice : pour faire travailler les muscles du ventre, rien de tel qu'une série d'abdominaux par jour !

Calmars marinés et frits

Photos : DR

Pour 4 persones
- 1kg de calamars
- 200g de farine
- 2 œufs
- Le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de curry
- 1/4 de piment fort
- 1/4 cuillère à café de gingembre
- 1/4 cuillère à café de cumin
- L'huile pour friture
- Sel, poivre

Temps de préparation : 60 mn
- Laver et nettoyer les calmars, ouvrez-les en incisant sur l'un des côtés, coupez-les en lamelles.
- Mettre les calmars dans une casserole d'eau, faire cuire à feu doux pendant 10 minutes environ, égouttez-les dans une passoire.
- Mettre dans un saladier les lamelles de calmars, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, le piment fort, sel et poivre, laisser mariner pendant 2 heures, égouttez-les
- Casser les œufs dans un saladier, battez-les en omelette, ajouter les calmars égouttés, bien mélanger.
- Mettre dans une assiette la farine, le curry, le gingembre, sel et poivre, bien mélanger.
- Passer chaque lamelle de calmar dans la farine épicée.
- Faites-les frire dans un bain d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Servir aussitôt.

Rouille

2- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 jaune d'œuf
- 1 petit piment rouge
- 1 pincée de safran
- un peu de paprika
- huile d'arachide
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- Sel

Hacher finement le piment.
- Mettre dans un bol les gousses d'ail écrasées, le piment haché, la moutarde et le jaune d'œuf, sel, paprika, safran, battre le mélange à l'aide d'un fouet, verser l'huile en filet très fin en alternant entre l'huile d'arachide et l'huile d'olive sans cesser de battre jusqu'à l'obtention d'une sauce ferme.

Brioche roulée au Nutella

Pour 4 personnes
250g de farine, 50g de beurre fondu, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de levure de boulanger, 1 sachet de levure

Le lait pour rassembler la pâte
1 pincée de sel, Nutella, 1 jaune d'œuf pour décoration

Mettre dans une jatte, la farine tamisée, creuser un puits au centre, ajouter le sel, le sucre, le beurre fondu, les levures de boulanger et pâtissière, ajouter le lait tiède peu à peu et rassembler la pâte, malaxer vigoureusement avec la paume de la main pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse, former la pâte en boule et la mettre dans un saladier en verre, couvrir le saladier avec du papier film et ensuite avec un torchon, laisser lever pendant 2 heures dans un endroit chaud, la pâte doit avoir doublé de volume.
- Etaler la pâte en rectangle sur un plan de travail fariné, couvrir la surface de rectangle avec une couche de Nutella.
- Rouler la pâte et couper-la en tranches tous les 3cm, les disposer sur une plaque huilée en prenant soin de les espacer, laisser gonfler à l'abri des courants d'air dans un endroit chaud pendant 1 heure.
- Badigeonner les brioches avec le jaune d'œuf et faire cuire dans un four moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

jus d'orange et de pêche

200g de pêches, 8 oranges, 200g de sucre
Laver et éplucher les pêches, coupez-les en morceaux et dénoyautez-les.
- Mettre les morceaux de pêches dans une casserole avec un peu d'eau, ajouter 50g de sucre, laisser mijoter à feu doux, il faut obtenir une compote, conserver-la dans un récipient hermétique, mettrz-la au congélateur jusqu'au moment d'utilisation.
- Laver bien les oranges.
- Peler les moitiés d'oranges et laisser les autres avec leur peau, coupez-les en morceaux, ôter les pépins, mettre-les dans une cocotte et couvrir-les avec l'eau.
- Faire-les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, laisser refroidir et passer-les au mixer.
- Passer la préparation à la chinoise étamine pour extraire le jus.
- Mélanger dans un grand coupe la compote de pêche, le jus d'orange et le reste de sucre.
- Mettre le jus dans le réfrigérateur.
- Servir frais.

VRAU/FAUX

Les légumes surgelés contiennent moins de vitamines que les légumes frais : FAUX !
La quantité de vitamines des légumes surgelés est semblable, voire supérieure à celle des légumes frais. L'explication : les vitamines sont fragiles et en partie détruites par la lumière et le stockage à l'air libre, alors que le procédé de surgélation, rapide, préserve la qualité nutritionnelle des légumes.

Un produit laitier à 0% de matières grasses apporte moins de calcium qu'un produit non allégé : FAUX !
Les produits laitiers à 0% de matières grasses apportent des quantités de calcium comparables à celles des produits non allégés.
Ainsi, 1 yaourt nature (125 gr) à 0% de matières grasses apporte 188 mg de calcium, contre 189 mg pour 1 yaourt nature au lait entier. 1 verre de lait écrémé (100 ml) apporte quant à lui 112 mg de calcium, contre 114 mg pour du lait demi-écrémé.
Rappelons que les produits laitiers (lait, fromages, yaourts…) sont la principale source de calcium, essentiel à la croissance et à l'entretien de notre squelette.

La pomme de terre est un légume : FAUX !
En 2004, le Credoc a réalisé une enquête sur les «croyances nutritionnelles des Français». A l'affirmation «la pomme de terre est un légume», 80% des Français ont répondu vrai. Or, les nutritionnistes la classent dans la famille des féculents car elle contient beaucoup d'amidon, l'une des caractéristiques majeures des féculents. Certes elle renferme également une quantité non négligeable de vitamine C, mais celle-ci est en large partie détruite lors de la cuisson.
L'idéal est donc de consommer la pomme de terre en combinaison avec des légumes.

Aspirine et paracétamol, c'est la même chose : FAUX !
En cas de douleurs (règles douloureuses, migraines, mal de dents…) on a tendance à prendre indistinctement aspirine ou paracétamol. Pourtant, il ne s'agit pas des mêmes molécules. La paracétamol est antalgique (il agit contre la douleur) et antipyrétique (il fait baisser la fièvre) ; l'aspirine l'est aussi, mais c'est en plus un anti-inflammatoire. Et, c'est le plus important, l'aspirine et le paracétamol n'ont pas les mêmes effets secondaires, ni les mêmes contre-indications. L'aspirine est déconseillé pendant les règles, car il fluidifie le sang ; il ne doit par ailleurs plus être utilisé à partir du 3e trimestre à une posologie supérieure à 500mg/jour. Le paracétamol, lui, est sans danger. D'ailleurs, il est en général mieux supporté, c'est