

**TRUCS ET
ASTUCES**

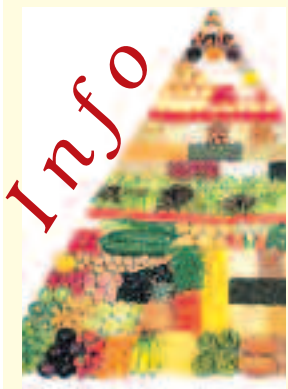
• Si vous voulez couper un cake sans l'émietter, trempez votre couteau dans l'eau chaude avant.



• Pour rattraper une mayonnaise tournée, mettez un nouveau jaune d'œuf dans un saladier différent avec une cuillerée de moutarde et une pointe de couteau de farine. Mélangez bien le tout et incorporez-le à la mayonnaise tournée.

• Les tâches de sueur disparaissent sur les tissus fragiles avec de l'eau vinaigrée. On repassera humide pour éviter l'aurole.

• Vous ne raterez plus le caramel si vous appliquez cette règle : cinq morceaux de sucre pour une cuillerée à café d'eau.



Faire le plein d'antioxydants avec...
La tomate pour le lycopène ; le thé vert pour les polyphénols ; les baies rouges (myrtilles, framboises...) pour les antocyanes ; les agrumes (oranges, citrons, pamplemousses) pour les flavonoïdes ; le thym, le romarin ou la sauge dont les principes actifs sont autant de substances efficaces pour capter les radicaux libres ; le cassis, le chou pour la vitamine C ; les carottes, le melon, le potiron, les épinards et tous les légumes à feuilles vertes pour le bêta-carotène ; les amandes, noix et huiles végétales (toutes les, mais, pépins de raisin) pour la vitamine E et les acides gras essentiels.

Nutriment

**Mangez
du
calcium**

Savez-vous combien de calcium contient le squelette d'un adulte ? 1 kg !

C'est dire son importance dans l'édification des os. Si l'apport est insuffisant, la calcémie (calcium sanguin) diminue et les cellules osseuses détruisent de l'os pour libérer du calcium. La femme ménopausée ne stockant plus le calcium (interruption de la sécrétion d'hormones sexuelles), la perte osseuse s'amplifie. D'où l'apparition de l'ostéoporose et de ses complications (tassements vertébraux, fracture du col du fémur) fréquentes chez les sujets âgés. A tous les âges de la vie, après 50 ans mais aussi lors de l'adolescence (constitution du stock calcique), durant la grossesse et la lactation, seul un apport alimentaire suffisant peut couvrir les besoins. Le calcium est d'autant plus bénéfique qu'il est pris pendant longtemps : il agit même après 80 ans. Alors, si nous en mangions suffisamment toute notre vie ? Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, et les recettes les plus simples sont souvent les meilleures...

Equivalences

1/4 l de lait (300 mg de calcium) = 2 yaourts, 10 petits-suisses, 30 g de gruyère, 45 g de roquefort

Conseils

Les produits les plus riches en calcium sont les fromages secs (gruyère, comté, parmesan, cantal) suivis des pâtes persillées, des pâtes molles puis des fromages frais. Les adolescents, les femmes enceintes et allaitantes doivent consommer environ 1/2 l de lait et 1 à

2 portions de fromage par jour, en tout cas au moins un produit laitier à chaque repas.

Si vous n'aimez pas le lait, absorbez-le sous forme de bœuf, de purée ou d'entremets. Pensez aussi au lait en poudre pour enrichir les soupes et les sauces blanches : il apporte beaucoup de calcium sans modifier le goût ni le volume.

**LES RONDEURS MAL PLACÉES ?**

Nous avons toutes des zones stratégiques...

Hanches, fesses, cuisses... Une alimentation trop riche, un déséquilibre du système hormonal, sont souvent responsables de vos rondeurs qui se localisent sur le haut des cuisses, des fesses et des hanches.

Evitez : les corps gras, comme le beurre, les sucres rapides contenus dans les boissons sucrées, le pain blanc, le chocolat, les pâtisseries.

Pour regalber vos fessiers, prenez l'escalier et monter les marches 3 par 3, en posant le pied bien à plat.

Pour y remédier : traitez les zones critiques avec une crème amincissante matin et soir, utilisez deux fois par semaine un gant de crin pour masser et exfolier. Consommez des fruits frais et des légumes verts, des féculents pour éviter les fringales, pour refaire le muscle, des protéines maigres comme volaille et poisson.

Les sports conseillés : La bicyclette (fait travailler à la fois les muscles des cuisses et des fessiers), la marche rapide, les rollers.

Bras et buste ...

Une alimentation trop riche en graisses...

Evitez : Les bains chauds prolongés qui relâchent les tissus, les épaules courbées, tenez-vous bien droite, la tête haute.

Pour y remédier :

le port d'un soutien-gorge pour un maintien maximum ; adoptez une alimentation légère, fruits frais, légumes verts, féculents, les fibres, le

poisson, faire des exercices pour soutenir les tissus.

Des bras harmonieusement musclés...

Pas des muscles de lutteur, mais des bras qui "ballottent" à l'heure des débardeurs, c'est vraiment dommage ! En plus, cette zone du corps est sujette au ramollissement.

Pourquoi ils se flétrissent ?

L'épiderme de cette zone-là est plus fin et plus fragile que sur le reste du corps. Avec le temps, la peau est de moins en moins hydratée et elle se flétrit. Pour contrer ce relâchement, il faut conjuguer des activités physiques sur mesure et des crèmes hydratantes et raffermissantes pour tonifier le grain de peau.

Pour savoir où vous en êtes : lorsque vous vous penchez, l'intérieur du haut de vos bras a tendance à pendre et à plisser ? Si tel est le cas, ils manquent de tonus.

Pour y remédier : Étirez-vous plusieurs fois par jour pendant 2 à 3 minutes. Attrapez le coude droit avec la main gauche et effectuez des pressions vers l'arrière durant 15 secondes en gardant le bras droit à l'horizontale.

Puis faites de même avec l'autre bras.

Les sports conseillés : La nage papillon, la brasse, le volley, le handball.

**Le plat****Omelette froide
à la tomate**

Préparation et cuisson 30 min. Refroidissement 30 min.,
Pour 4 personnes

8 œufs, 2 tomates bien mûres, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 4 feuilles de basilic, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 70 g de beurre, sel, poivre.

Pelez oignon et ail et hachez-les menu. Pelez les tomates, concassez-les à la fourchette et mettez le tout dans une casserole avec l'huile. Salez, poivrez, mélangez et laissez cuire environ 30 min à découvert sur feu moyen. Après une quinzaine de minutes, baissez le feu si cela est nécessaire. La cuisson terminée, vous devez avoir obtenu un coulis épais. Laissez-le refroidir. Cassez les œufs dans une terrine, salez, poivrez, ajoutez 20 g de beurre en tout petits morceaux et les feuilles de basilic émiettées entre les doigts. Battez en omelette. Incorporez le coulis complètement refroidi.

Faites chauffer le beurre dans une poêle, versez-y le mélange œufs-tomates et procédez comme pour une omelette ordinaire. Lorsqu'elle est cuite, ni trop sèche ni baveuse, faites-la glisser sur un plat en la repliant sur elle-même. Laissez un peu refroidir puis posez-la encore tiède sur une feuille de papier d'aluminium que vous repliez pour y enfermer l'omelette. Sous cette protection, celle-ci se gardera bien fondante et savoureuse.

Gâteau**Le pommé**

Pour 6 personnes

500 g de porsonnes, 60 cl de lait entier, 250 g de sucre, 200 g de farine, 2 œufs, 1 sachet de levure chimique, 180 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé.

Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la farine, la levure, le beurre ramolli et le lait légèrement tiédi. Peler et couper les pommes en grosses tranches. Les ajouter à la pâte et verser le tout dans un moule à manqué beurré et fariné. Faire cuire pendant 30 mn dans le four préchauffé à 210°C. Saupoudrer de sucre vanillé et laisser bien refroidir.