



Photos : DR

Tonifiez vos cuisses en douceur

Pendant cette séance d'aquagym (20 minutes), il est impératif de prendre son temps, de se décontracter et de ne pas bloquer sa respiration.

Position de départ : Debout, le bras gauche en appui et le bras droit tendu.

Travail : Pliez votre jambe droite et, en expirant profondément, tendez-la devant vous, pied vers le haut.

Durée : Tendez la jambe 20 à 30 fois sur chaque côté, selon votre aptitude.

Conseil : Prenez appui sur une rigole, un rebord, une échelle ou les escaliers. Maintenez le dos et la tête droits.

Cet enchaînement galbe harmonieusement les cuisses et les hanches.

Pommes au caramel



1 pot
Préparation 20 min, trempage 1 h, cuisson 14 min.
300 g de pommes, 300 g de sucre en morceaux, 20 g de raisins secs, 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Mettez les raisins et l'eau de fleur d'oranger 1 min. Epluchez et coupez les pommes en dés. Dans une jatte, disposez le sucre avec 5 cl d'eau et faites caraméliser (8 min). Ajoutez les pommes et faites cuire 5 min. Ajoutez les raisins et mettez en pot.

Bon à savoir

Préservez votre intestin en vacances



Votre ventre n'est pas seulement le lieu où transite votre alimentation.

Parce qu'il renferme 100 millions de cellules nerveuses et fabrique 20 neurotransmetteurs (messagers chimiques des cellules nerveuses), l'intestin est souvent assimilé à un second cerveau.

C'est un vrai théâtre d'opérations, qui vous protège des agressions extérieures, mais aussi gère et exprime vos émotions.

On comprend pourquoi son besoin de régularité est grand.

A tel point que le moindre changement d'habitudes le perturbe : un voyage, un repas décalé d'une heure ou une journée passée sur un transat suffisent parfois à nous constiper. Alors ne partez pas en vacances sans penser à veiller sur vos intestins.



LE PLAT

Poulet à la moutarde et à l'estragon

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 60 mn
Cuisses de poulet : 4, moutarde : 6 c. à soupe, eau : 1/2 verre, bouillon de volaille : 2 verres, crème fraîche :

3 c. à soupe, jus de citron : 1, huile : 2 c. à soupe, beurre : 1 noix, estragon : 4 brins, sel, poivre



Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et le beurre ; faites revenir à feu vif les cuisses de poulet coupées en deux à l'articulation, salez, poivrez ; égouttez la viande. Versez l'eau et le bouillon, laissez chauffer en grattant les sucs de cuisson. Passez le jus au chinois. Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte, arrosez du jus filtré. Laissez cuire à feu doux, 35 minutes. Mélangez la moutarde, la crème, le jus de citron ; incorporez au jus de la cocotte, laissez cuire 10 minutes.

Dressez les morceaux de poulet sur un plat ou dans 4 assiettes.

Arrosez de sauce moutarde, parsemez d'estragon ciselé. Servez avec des pommes de terre vapeur.

Sauce relevée

Préparation : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes : 200 g de fromage blanc, 1 cuillerée à soupe de mayonnaise, 2 cuillerées à soupe de câpres, 1 branche de persil, 8 cornichons, 2 gousses d'ail, sel, poivre.

Placez le fromage blanc dans une grande jatte. Battez-le avec la mayonnaise à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les câpres hachées finement, le persil lavé, essuyé et haché, les cornichons en rondelles et l'ail pelé et écrasé. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez à votre convenance.



Le gâteau

Cake au chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 30 mn, cuisson : 35 min
Cacao en poudre : 60 g, beurre : 200 g, sucre en poudre : 200 g, farine : 200 g, œufs : 4,

levure chimique : 5 g, fruits confits : 1 boîte, eau de fleur d'oranger : 10 cl, sel : 1 pincée



Découpez les fruits confits en très petits cubes et faites-les macérer dans l'eau de fleur d'oranger. Allumez le four th 7 (210°C). Tamisez ensemble le cacao, la farine et la levure. Dans le robot mélangeur, travaillez le beurre et le sucre en une pommade blanche et mousseuse. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant soigneusement avant d'ajouter le suivant. Incorporez la farine/cacao au mélange et continuez de travailler pour obtenir une pâte bien liée.

Ajoutez les fruits confits macérés puis mélangez de nouveau. Beurrez et farinez un moule à cake de 25 cm de long. Remplissez de pâte au 3/4 de la hauteur car le cake doit bomber à la cuisson. Laissez cuire 35 mn. Piquez le centre avec la lame d'un couteau pointu qui doit ressortir sèche. Sinon, baissez la chaleur du four th.6 (180°C) et laissez cuire quelques minutes de plus. Sortez le gâteau du four et attendez 5 mn avant de le démouler puis laissez-le refroidir complètement sur une grille. Vous pouvez le servir accompagné d'une crème anglaise.