

**TRUCS &
ASTUCES**

**Que faire
de votre pain
rassis ?**



La bonne solution peut être naturellement de le chauffer, un peu imbibé, que se soit au lait, avec des œufs et du sucre, pour le pain perdu, ou au fromage pour la fondue savoyarde. Le pain un peu dur peut être grillé. A manger encore chaud !

**Comment
conserver
mon pain
longtemps ?**

Dans un sac plastique, il durcit moins mais il devient caoutchouteux et perd tout son goût.

Il gagne un jour dans un torchon ou une boîte à pain. Encore une fois, je conseillerais l'utilisation du congélateur et du grille-pain, qui vous feront de joyeux toasts pendant de longues semaines (idem avec du pain de mie).

**Comment peler
facilement mes
tomates ?**

Si la tomate n'est pas trop molle, on s'en sortira en tirant avec un petit couteau la peau.

Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide.

**Comment
conserver
des tomates ?**

* Pour quelque temps : bien que le réfrigérateur garde les tomates plus longtemps fraîches, il leur fait aussi perdre leur saveur. A

température
ambiante,
par
contre, la

tige
tournée
vers le
haut,
vos
tomates
prendront du goût.

* Pour longtemps : là encore, la solution idéale semble être le congélateur. En tranches, sur une plaque, la peau se retirera toute seule ensuite. En jus, en coulis, la conservation réfrigérée marche bien.

**Comment
remplacer
du concentré
de Tomates**

Si vous avez du coulis, faites-le réduire à feu doux. Plus rapidement, vous pouvez mélanger du ketchup et du vinaigre.

Forme**Assouplissements pour soulager
les maux de dos**

Pratiquez
régulièrement cet exercice
pour soulager le mal
de dos. Faites-le de manière détendue, sans
forcer, en inspirant et en soufflant lentement et
profondément.



Photos : DR

Le dos : Ce mouvement appelé «chien-chat» a pour but d'assouplir la colonne vertébrale.

Position de départ : Mettez-vous à quatre pattes bras tendus. En inspirant lentement, creusez progressivement le dos en gonflant le ventre et en sortant les fessiers. En soufflant, arrondissez le dos en rentrant le ventre et en serrant les fessiers.

Durée : Maintenir chaque position pendant 20 secondes : 5 fois le dos creux, 5 fois le dos rond.

Conseil : Si les positions «dos rond et dos creux» sont douloureuses, ne forcez pas. Faites-les selon vos capacités. Par ailleurs, il est important de ne pas plier les bras et de ne pas bouger le dos d'avant en arrière pendant les mouvements.

Le plat**Pitas au poulet**

Pour 4 personnes, préparation :
20 min,
cuisson : 15 min
Pains libanais : 6,
poulet : 3 blancs, poivron :
1, tomates : 3, salade verte :
6 feuilles, yaourts nature :
2, curry : 2 c. à soupe, coriandre
ciselée : 4 c. à soupe, menthe
(ciselée) : 2 c. à soupe, sel,
poivre : 1 pincée

Faites cuire les blancs de poulet dans un bouillon d'épices, de vinaigre et d'eau. Hachez les herbes et mélangez-les avec les yaourts et le curry. Découpez le poivron, les courgettes et les tomates en rondelles. Poêlez-les dans l'huile d'olive. Découpez le poulet en lanières. Découpez le haut des pains et garnissez avec tous les ingrédients.

Le dessert**Flan au caramel**

Pour 4 personnes, préparation : 20 min,
cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h
Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe,
eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes
Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée,
sucre en poudre : 4 c. à soupe,
sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez-le moule avec des "mouffettes" et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C).

Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule.

Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie.

Enfournez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède.

La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt.

Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ.

Démoulez la crème complètement froide.

Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 ou 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démoulée.

**S
P
O
BJECTIF HANCHES !
R
T**

Le dos plaqué au sol, les bras en croix, les mains bien aplaties en écartant les doigts, montez vos jambes à la verticale.

Avec la pointe des pieds tendue, dessiner de grands cercles en veillant à garder les jambes tendues et à ne pas décoller les fesses ni le bas du dos.

Si cet exercice vous semble difficile, contractez bien vos abdominaux et exercez une pression avec les paumes de la main pour accompagner le mouvement. Pensez également à

bien respirer lentement pendant et après chaque série. Répétition : 5 séries de 20 cercles dans chaque sens. Parties du corps sollicitées : cet exercice fait travailler les abdominaux, les cuisses et les mollets. Levez simultanément le bras gauche (en arrondi au-dessus de la tête) et la jambe gauche tendue. Maintenez la jambe en l'air quelques secondes sans plier puis redescendez bras et jambes en soufflant. Répétez le mouvement dix fois avant de changer de côté.