

## Tagliatelles aux épinards

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 300 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 120 ml de crème liquide allégée
- Huile d'olive
- Muscade
- Quelques feuilles de persil plat
- Fromage râpé

- Faire cuire les tagliatelles normalement.
- Entre-temps laver, égoutter et hacher les épinards, réservez-les jusqu'à utilisation.
- Faire revenir l'ail dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, ajouter les épinards et faire sauter quelques minutes puis retirer du feu et passer la crème obtenue au mixeur, avec le sel, le poivre et la muscade râpée jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.
- Incorporer les pâtes égouttées à la sauce en mélangeant.
- Décorer les tagliatelles aux épinards de quelques feuilles de persil plat.
- Servir accompagnées de fromage.



## Trucs et astuces

### Nettoyer une tache de sang



Pour les petites taches de sang, il y a une règle simple à respecter «ton sang, ta salive». En effet, il suffit de cracher sur ses propres taches de sang, de laisser reposer quelques instants (éventuellement rincer à l'eau froide pour les

grosses taches), et mettre en machine ! Ainsi, la tache partira facilement. Pas besoin de faire tremper le linge durant des heures ou prélever à la main avec du savon de Marseille. Si vos enfants saignent souvent du nez, ils seront très contents de cracher sur leurs taches à votre demande ! En revanche, attention à ne jamais mettre de l'eau chaude sur les taches de sang. La température fixerait la tache et

vous ne parviendrez plus à la faire disparaître.

### \*Enlever une tache de stylo-feutre sur du coton blanc

Pour enlever une tache de stylo-feutre sur un vêtement en coton blanc, presser un jus de citron dessus ou imbiber la tache d'alcool à 90°, puis laver en machine.

### Nettoyer une casserole brûlée

Pour nettoyer une casserole brûlée, pas besoin de récurer pendant des heures !



Le vinaigre est votre ami ! Faites cuire un verre de vinaigre dans la casserole afin que celle-ci retrouve tout son éclat. Cependant, pensez à aérer votre cuisine, l'odeur du vinaigre est souvent persistante et désagréable.



## Savez-vous où se cache le cholestérol ?



**Question N°1 : le cholestérol sanguin vient totalement de l'alimentation.**

**La bonne réponse est Faux**

Il est pour l'essentiel produit par le foie. Seul 1/4 provient de l'alimentation. On le trouve dans les produits d'origine animale à des taux très variables : viandes, abats, produits laitiers, crustacés, coquillages, poissons, œufs...

biscuits, les plats cuisinés, etc.

**Question N°4 : les fruits et légumes apportent un peu de cholestérol.**

**La bonne réponse est Faux**



**Question N°2 : les yaourts sont riches en cholestérol.**

**La bonne réponse est Faux**

Un pot de 125 g vous apportera seulement 5 mg de cholestérol.

**Question N°3 : pour réduire le cholestérol, il faut limiter sa consommation en acides gras saturés.**

**La bonne réponse est Vrai**

Les acides gras saturés entraînent une hausse du cholestérol (et notamment du «mauvais» cholestérol LDL). Ils sont apportés par le beurre, les aliments d'origine animale (viandes, œufs, fromages, lait entier), mais aussi les viennoiseries et pâtisseries, ainsi que les

Ils n'en contiennent pas ! En revanche, ils sont riches en antioxydants, qui vont



protéger les artères.

**Question N°5 : certains aliments font baisser le taux de mauvais cholestérol.**

**La bonne réponse est Vrai**

Les acides gras

insaturés (poly et monoinsaturés) permettent en effet une diminution du cholestérol notamment du «mauvais». Ces acides gras sont fournis par les huiles végétales, les margarines, les fruits secs oléagineux, les poissons gras des mers froides, etc.

**Question N°6 : le jaune d'œuf est riche en cholestérol**

**La bonne réponse est Vrai**  
Le cholestérol est particulièrement abondant dans les abats ou le jaune d'œuf.

**Question N°7 : pour faire baisser son taux de cholestérol, il faut remplacer le beurre par de la margarine.**

**La bonne réponse est Vrai**  
Certaines margarines végétales sont riches en acides gras polyinsaturés et éventuellement enrichies en phytostérols (antioxydants d'origine végétale) : les études montrent qu'une consommation de 20 g par jour de ce type de margarine permet d'abaisser en moyenne de 10 % le taux du cholestérol sanguin.



## A bas le double-menton : raffermissez votre cou !

### Exercice 1

Sans bouger vos épaules, tournez votre tête à droite. Sentez la tension sur le muscle de votre cou. Gardez cette tension 5 secondes puis relâchez. Changez de direction.

15 fois en alternance

### Exercice 2

Soulevez le menton et avancez la mâchoire inférieure. Augmentez la tension sur les muscles de votre cou ainsi que sur ceux de la partie inférieure de votre menton.

Maintenez la tension 5 secondes, relâchez. 10 fois

### Exercice 3

Posez vos mains sur vos joues et appuyez tout en tirant la langue. Forcez jusqu'à créer une tension du cou. Relâchez puis recommencez.

**A noter**, cet exercice peut provoquer des courbatures sous le menton, c'est normal. 8 fois



**Le cou est une partie du corps très importante, et pourtant souvent négligée ! Voici un programme pour sublimer votre port de tête. Tous les deux jours devant le miroir, pendant deux mois (programme d'attaque). Une fois par semaine en entretien.**

### LE PETIT PLUS

**En plus de sculpter, raffermir et lisser votre cou, ces exercices ont une action bénéfique contre le double menton.**

## Ganache au chocolat au lait et au gingembre

- 120 g de crème liquide
- 180 g de chocolat au lait
- 40 g de beurre
- 1cm de gingembre

- Faire bouillir la crème avec le gingembre râpé, puis la verser sur le chocolat finement haché, pour obtenir une texture élastique et brillante.

- Ajouter alors le beurre coupé en morceaux, puis lisser l'appareil.

- Verser la ganache dans les fonds de tarte, décorer avec du gingembre confit et des zestes de citron.

