

## Kafta de sardines grillées



- 2 kg de sardines
- 300 g de graisse de mouton finement hachée
- 1 bouquet de persil haché
- 3 oignons hachés
- 2 cuillères à café de piment doux
- 1 cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de piment fort
- 1/4 cuillère à café de gingembre
- Sel

- Nettoyer bien les sardines, en retirer la peau et les petites arêtes pour obtenir des filets, passez-les au moulin à légumes.
- Mettre dans un saladier les sardines moulues, la graisse de mouton, le persil, les oignons hachés, le piment doux et fort, le cumin, le gingembre, le poivre et le sel, malaxer le mélange avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Façonner des boudins avec la pâte de sardine, les aplatir délicatement avec les mains.
- Faire griller les boudins de sardine de deux côtés sur feu de charbon de bois.
- Servir aussitôt.

## Du magnésium et du calcium pendant et après un régime

Décidée à retrouver votre poids de forme, vous avez réduit vos apports alimentaires ? Il y a fort à parier que vous faites l'impasse sur des aliments très caloriques comme le chocolat, les fruits

oléagineux (amandes, noix de cajou...), les fruits secs ou les légumes secs. Pourtant, ils sont utiles (en quantité contrôlée, bien sûr, pour plusieurs d'entre eux) pour leur richesse en magnésium. Ce dernier joue un rôle dans de nombreuses réactions biologiques, notamment dans la transmission des influx émis

par le système nerveux dont dépendent muscles et organes pour bien fonctionner.

Pas question donc d'en manquer. Une solution alternative au chocolat : se tourner vers des eaux plates et gazeuses riches en magnésium (les étiquettes le mentionnent). Sous cette forme, il est très bien assimilé sans apport de calories.

Si ce sont les produits laitiers que vous mettez de côté, en pensant qu'ils sont trop gras, c'est de calcium, l'ami des os et du squelette, dont vous risquez de manquer. Réintégrez vite les laitages à chacun de vos menus en vous rappelant que ceux à 0 % de matières grasses sont aussi riches en calcium que les autres.



Photos : DF



### Trucs et astuces

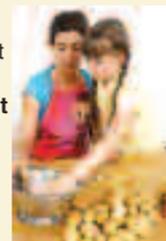
**Conserver les bidons de peinture**  
Lorsqu'il vous reste de la peinture dans un



bidon que vous venez d'utiliser, il suffit de bien le refermer après en avoir essuyé les coulures surtout le bord où le couvercle s'ajuste. Ensuite, retournez-le en le mettant sur du papier d'aluminium (par précaution).

La peau se formera alors entre le fond du pot et la peinture restante, de ce fait lorsque vous ouvrirez ce pot (après l'avoir retourné) cette peau sera invisible et la peinture prête à l'emploi après l'avoir agitée fermement

**Eplucher facilement des pommes de terre**  
Pour éplucher



les pommes de terre, il vous faut juste des pommes de terre cuites, un couteau, et vos doigts. Vous faites une fine rayure dans le sens de la largeur sur tout le tour de la pomme de terre, et il vous suffit d'appuyer légèrement de chaque côté et de tirer pour faire glisser la peau, comme une chaussette !

## Crème pâtissière au chocolat



- 50 cl de lait
- 50 g de maïzena
- 140 g de sucre
- 6 jaunes d'œufs
- 150 g de chocolat noir

- Mettre les jaunes d'œufs dans un saladier, ajouter la maïzena et la moitié de sucre
- Mettre dans une casserole le lait ainsi que le reste du sucre et le chocolat en morceaux puis porter à ébullition en remuant sans cesse, ajouter la préparation des jaunes d'œufs et continuer à remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la crème épaississe.

## Forme

### Pour muscler bras, épaules, ventre et cuisses, exercice d'étirement

Profitez d'un moment de détente pour vous étirer et vous muscler en douceur.

**Position de départ :** allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps.

**Travail :** contractez les abdominaux et, tout en expirant profondément, propulsez-vous en position assise en vous servant de vos bras. Inspirez et redescendez lentement en expirant. Faites 3 séries de 10 tous les jours.

**Résultat :** Cet exercice est idéal pour muscler les bras, les épaules, les cuisses et pour tonifier le ventre.

**Conseil :** si vos pieds décollent, calez-les (sous un lit, un fauteuil, un radiateur, un sac à linge plein ou demandez à quelqu'un de vous prêter assistance). Par ailleurs, gardez la tête droite et souple pour éviter de vous faire mal au dos.



## Cake au yaourt



1 pot de yaourt, 1 verre et demi à thé de sucre en poudre, 1 verre à thé d'huile, 1 sachet de sucre vanille, 3 sachets de levure pâtissière, 5 œufs, 1 pincée de sel, La farine selon le mélange, boîte de fruits confits, 50 g d'amandes hachées (facultatif)

- Travailler dans un mélangeur électrique les œufs et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux, ajouter l'huile en continuant à travailler, ajouter le yaourt et le sucre vanillé, bien mélanger, incorporer la farine tamisée peu à peu au mélange, ajouter la levure et le sel, travailler l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Beurrer légèrement un moule à cake, le chemiser de papier cuisson, le laisser dépasser les bords du moule, y verser la pâte, répartir les fruits confits aux bords de la pâte et placer les amandes hachées au milieu.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes.
- Vérifier la cuisson de cake avec une lame de couteau.
- Laisser refroidir avant de démouler.