

QUESTION

**Des fruits
le matin,
y'a que ça de vrai.
Mais quelle
est la solution
la plus
diététique ?**

- Un fruit frais - Un jus de fruit tout prêt
- Un nectar de fruit

EXPLICATIONS :

Le grand gagnant reste le classique fruit frais, ou le fruit frais pressé (qui ne conserve ses vitamines que 3 heures maxi) sans addition de sucre, c'est le must. Sinon, un jus d'agrumes sans addition de sucre avec une forte teneur en fruits (évitez ceux à base de concentré) passe. Quant au nectar, au nom si alléchant, il est en fait constitué d'eau et de sucre surtout, puis de fruits concentrés. On évite !

Les fritures et le chocolat sont-ils responsables de l'acné ?

Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent voir un effet aggravant sur l'acné.



Mousse au citron



5 œufs, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de maïzena, 1/4 de litre d'eau, 1 blanc d'œuf, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 3 citrons

- Râper le zeste des citrons et presser le jus.
- Travailler dans un saladier les œufs et le sucre avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, ajouter la maïzena, le zeste et le jus des citrons, à la fin ajouter l'eau bouillante peu à peu et battre vivement.
- Verser la préparation dans une casserole et faire cuire pendant quelques minutes à feu doux en remuant sans cesse, retirer du feu et continuer à battre jusqu'à ce que la mousse refroidisse, incorporer délicatement le blanc d'œuf en neige ferme, ajouter la crème fraîche, bien mélanger.
- Mettre la mousse au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

**Le talc
peut-il
remplacer
un
déodorant ?**

Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer un talc (qui permet d'adoucir la peau)... que rien du tout.

Soupe à l'oignon à la crème



Photos : DR

500 g d'oignons, 60 g de beurre, 30 g de farine, sel, poivre, 1 litre 1/2 de bouillon de viande, 2 tranches de pain de mie un peu rassis, 2 jaunes d'œufs, 4 cuillères à soupe de crème fraîche, persil, ciboulette.

Pelez les oignons. Coupez-les en fines lamelles.

Mettez-les dans une grande casserole avec 40 g de beurre. Laissez-les blondir pendant 10 minutes sur feu doux, en mélangeant.

Dès qu'ils sont uniformément colorés, mais pas trop, saupoudrez-les avec la farine. Mélangez sur le feu quelques minutes.

Salez et poivrez. Mouillez avec le bouillon, en délayant jusqu'à ébullition.

Laissez frémir pendant 20 minutes sur feu doux. Pendant ce temps, retirez la croûte du pain de mie.

Coupez-le en petits dés.

Les faire revenir à la poêle, dans le reste de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec la crème fraîche. Incorporez cette préparation, à l'aide du fouet, dans la soupe bouillante.

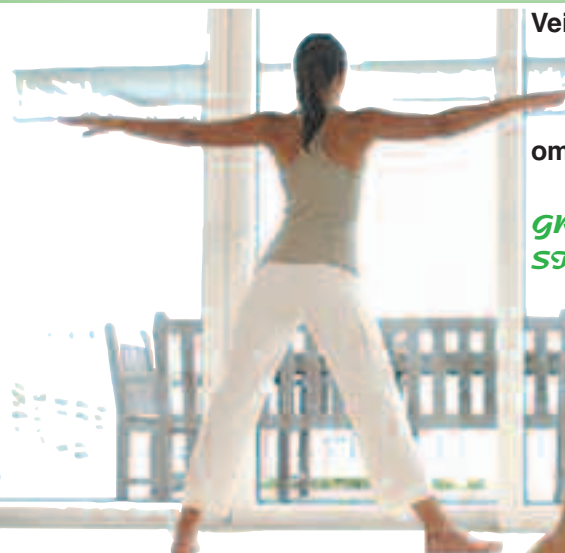
Retirez-la aussitôt du feu.

Versez la soupe dans une soupière chaude.

Parsemez avec les croûtons, le persil et la ciboulette hachés.

Servez aussitôt.

FORME



Veillez à maintenir l'abaissement des épaules et l'écartement des omoplates.

GRANDIR SA SYLHOMETTE

- Enchaîner. Sur une inspiration, étirer les bras vers le haut, légèrement en arrière, sans monter les épaules.

Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, ventre rentré :

- Joindre les mains devant l'estomac
- Sur une expiration, pousser les coudes vers l'avant.
- Sur une inspiration, relâcher.

- Garder l'étirement une dizaine de secondes en continuant à respirer amplement. Sentir l'étirement de la taille et l'écartement des côtes.

ÉTIRER SA COLONNE VERTÉBRALE

- Enchaîner. Sur une expiration, se pencher vers l'avant en "enroulant" une à une les vertèbres jusqu'à laisser pendre les bras vers le sol, la tête vers les genoux.
- Rester sans forcer une dizaine de secondes en respirant naturellement.

Ressentir la détente dans la nuque et dans les épaules.

