# Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

**Comment perdre la graisse disgrâcieuse située autour du ventre? Le gras a tendance à s'accumuler vers le milieu du corps. Même si nous pesions le même poids 10 ans plus tôt, peu à peu on commence à remarquer la formation d'une «bouée» ou de «poignées d'amour».**

Nous devons d'abord éliminer : bonbons, biscuits, gâteaux, cola, et frites. et également de limiter les aliments frits à une fréquence d'une fois par mois, et gare contre toute complaisance pour le grignotage comme les chips, les biscottes et les pains raffinés.

Dites-vous bien que plus vous allez faire de l'exercice, plus vous allez être performant et pourrez faire travailler votre corps. Vous commencez à 30 minutes par jour, ou 30 minutes au moins plusieurs fois par semaine. Entrainez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice confortablement pendant une heure, trois à cinq fois par semaine. Si tout ce programme est trop dur pour vous, commencez par marcher une demi-heure par jour, tous les jours.
Rappelez-vous, nous devons tous commencer quelque part et vous êtes seulement en compétition avec vous-même.

**1 gros bouquet de menthe fraîche, vinaigre d'alcool, sucre en poudre, sel, poivre**

Lavez puis hachez finement les feuilles de menthe dans un mortier.
Ajoutez une cuillerée de sucre en poudre pour faciliter le broyage de la menthe.
Broyez-la au pilon. Salez, poivrez et couvrez de vinaigre blanc.
Laissez macérer une demi-heure.
Remarque : vous pouvez servir cette sauce avec un gigot d'agneau.

## Tarte aux fraises

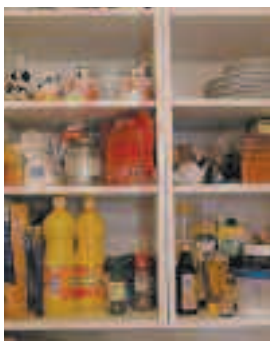
**Pâte sablée : 250 g de farine, 125 g de beurre, 70 g de sucre, 2 jaunes d'œufs, 5 cl d'eau, 1 pincée de sel**
**Crème patissière : 1/4 de litre de lait, 1 œuf, 30 g de farine, 40 g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé**

Blanchir les jaunes et le sucre au fouet et détendre le mélange avec un peu d'eau. Mélanger au doigt la farine et le beurre coupé en petites parcelles pour obtenir une consistance sableuse et que tout le beurre soit absorbé (!!! Il faut faire vite pour que le mélange ne ramollisse pas trop !). Verser au milieu de ce «sable» le mélange liquide. Incorporer au couteau les éléments rapidement sans leur donner de corps. Former une boule avec les paumes et fraiser 1 ou 2 fois pour rendre la boule plus homogène. Foncer un moule de 25 cm de diamètre avec la pâte, garnissez-la de papier sulfurisé et de haricots secs. Faire cuire à blanc 20 à 25 min, à 180°C (thermostat 6).

NB : après baisser le four à 120°C/150°C environ pour la meringue.
Crème pâtissière : mettre le lait à bouillir avec le parfum choisi (vanille ou autre). Travailler l'œuf avec le sucre jusqu'à ce que la pâte fasse le ruban, ajouter la farine. Verser le lait bouillant sur le mélange en tournant bien. Remettre dans la casserole sur le feu. Faire cuire en tournant très soigneusement.
Retirer après ébullition. Verser la crème sur le fond de tarte et disposer joliment les fraises coupées en 2.

**Boulettes express :**

Hachez les restes de viande ou de poulet. Ajoutez un œuf, des herbes, de la farine ou de la chapelure pour obtenir une pâte que l'on peut rouler en boule. Farinez et faites dorer à la poêle dans un peu d'huile.



**Fonds de placards :**
À avoir sous la main en toute occasion pour cuisiner les restes : fonds de tarte, œufs, crème, farine, épices, huile, ail, oignon, riz et pâtes.

**Conservez en toute**

**sécurité :** Les restes doivent être placés au réfrigérateur ou au congélateur. Il ne faut pas les laisser à l'air libre ! On use et abuse des boîtes hermétiques et du film alimentaire pour protéger les restes ! Faites bouillir les liquides et cuisez les aliments à haute température pour éliminer les bactéries éventuelles. On ne cuit pas et recuit pas plusieurs fois les restes. On les accommode 1 fois c'est tout.

**Congelez les blancs d'œufs :** Il serait dommage de jeter les blancs d'œufs que vous n'avez pas utilisés pour faire la crème anglaise. Battez-les avec une pincée de sel et placez-les dans un récipient hermétiquement fermé au congélateur.

## Boulettes de kefta à la marocaine

**Viande hachée, 2 oignons moyens hachés, 2 tomates pelées et coupées en cubes, persil ou coriandre hachées, sel, poivre, cumin, paprika, huile d'olive**

Mélanger à la main dans une jatte la viande hachée avec les oignons, sel, poivre, 1 belle cuillère à café de cumin et les herbes (à doser selon les goûts).
Mettre dans une casserole les tomates pelées avec un peu de sel, du paprika, et de l'huile d'olive. Porter à feu doux pendant 30 min.
Pendant ce temps, former des boulettes de viande avec la main. Les fariner éventuellement.
Les faire dorer dans une sauteuse avec un peu d'huile pendant 15 min. Egoutter et remettre les boulettes dans la sauce tomate, laisser chauffer quelques instants et servir.

## SANTÉ

**Consommer une quantité excessive de sodium peut augmenter le risque d'hypertension artérielle, également connu sous le nom d'«hypertension», et nous savons que la principale source de cette maladie provient du sodium contenu dans le sel. On recommande une dose de 2300 mg pour les adultes, ce qui est l'équivalent d'une cuillère à café de sodium par jour, en moyenne ; toutefois, pour les personnes qui ne font pas partie des catégories classées à risque, ce dosage peut être augmenté d'un tiers.**
**Les gens qui suivent un régime pour le cœur ont besoin de consommer moins de sodium et plus de potassium et de calcium pour améliorer la pression artérielle. Réduire la consommation de sodium empêche ou retarde l'augmentation de la pression artérielle.**
**Lorsque vous mangez dehors, choisissez des aliments comme les fruits et légumes.**