

# RELAXEZ-VOUS EN TONIFIANT VOTRE CORPS



Photos : DR

Pendant la séance d'aquagym de 20 minutes, il est impératif de prendre son temps, de se décontracter et de ne pas bloquer sa respiration. Pour l'échauffement, mettez une ceinture de flottaison et pédalez doucement. Position de départ : debout, le bras gauche en appui sur le rebord et le bras droit tendu.

**Travail :** En expirant, étirez votre bras droit au-dessus de la tête en direction du bras opposé tout en soulevant vos talons. Etirez-vous au maximum latéralement, vers le bras opposé.  
**Durée :** Pratiquez 10 mouvements de chaque côté.  
**Conseil :** Prenez appui sur une rigole, un rebord, une échelle ou les escaliers. Gardez les jambes tendues et le dos droit pendant l'exercice.  
Ces étirements affinent la taille.

## Croque-Monsieur de pommes de terre



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min, pommes de terre : 18 moyennes, fromage à pâte dur : 400 g, blanc de poulet cuit : 6

Lavez et brossez les pommes de terre. Faites-les cuire sans les éplucher pendant 10 minutes à la vapeur. Elles doivent être encore très fermes à l'intérieur. Pendant ce temps, découpez le fromage et le poulet en lamelles de la taille des pommes de terre. Préchauffez le four th.6 (180°C). Découpez les pommes de terre en 2 dans la longueur. Répartissez les lamelles de fromage et de poulet entre toutes les pommes de terre. Faites tenir les croque-Monsieur avec une pique en bois. Déposez le tout sur la lèchefrite du four couverte d'un papier sulfurisé. Enfournuez pour 20 min. Sortez du four et servez immédiatement accompagné d'une salade verte.

## Churros (Espagne)



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 20 min, temps de repos : 30 min  
Farine : 1 bol, sel : 1 pincée, eau bouillante : 1 bol, sucre vanillé.

Portez l'eau salée à ébullition. Mettez la farine dans une jatte et creusez un puits au centre. Versez l'eau bouillante en remuant soigneusement avec une cuillère en bois. La pâte épaissit très vite, mais sa texture doit rester fine et homogène. Laissez refroidir à température ambiante, puis mettez-la au réfrigérateur. Mettez la pâte dans une poche à douille canelée de 1 cm de diamètre. Faites chauffer l'huile de friture. Plongez-y des bandes de pâte d'environ 10 cm de long, directement de la poche à douille dans l'huile. Laissez-les dorer environ 1 min en les retournant à mi-cuisson. Procédez en plusieurs fournées pour éviter que les churros ne se collent les uns aux autres. Déposez au fur et à mesure sur du papier absorbant et laissez-les égoutter. Saupoudrez de sucre semoule ou de sucre glace au moment de servir.

## Mayonnaise allégée

300 g de fromage blanc à 20%,  
2 jaunes d'œuf,  
2 cuillerées à café de moutarde forte,  
1 cuillerée à soupe de jus de citron, herbes  
aromatiques, épices au choix (facultatif),  
sel et poivre.

Délayer le jus de citron avec une pincée de sel. Ajouter la moutarde et les jaunes d'œuf. Mélanger au fouet électrique, à petite vitesse. Incorporer par petites quantités le fromage blanc. Saler, poivrer et mélanger au fouet. Au moment de servir, ajouter, au choix, des herbes aromatiques ciselées (ciboulette, estragon, cerfeuil, menthe) ou des épices (curry, safran, paprika...) selon le plat que la sauce accompagne.



## Future maman Des jambes légères malgré la grossesse



Depuis que vous êtes enceinte, vous avez les jambes lourdes et l'impression désagréable qu'elles ont gonflé ? Les problèmes veineux sont fréquents lors de la grossesse. Car la circulation sanguine est vite perturbée par les hormones, la présence de bébé, etc. Mais il existe des moyens pour vous soulager efficacement et retrouver le plaisir d'attendre un enfant sans ces petits inconvénients !

**SOULAGER SES JAMBES**  
Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des varices. Quelques mesures simples peuvent vous permettre de diminuer les symptômes :  
- Marchez au moins 1/2 heure par jour.  
- Evitez la prise de poids trop importante.  
- Dormez avec les pieds légèrement surélevés.  
- Evitez de rester debout durant de longues périodes.  
- Evitez les bains trop chauds.