

Quel sport choisir ?

Vous voulez remodeler votre corps ?

Vous avez des épaules de déménageur : préférez la danse au tennis et la natation. Vos mollets sont trop développés ? Le vélo est à éviter, préférez la natation, la danse. Votre ventre est plus proche de la bouée que de la barre de chocolat ? Mettez-vous au dos crawlé, aux séances d'abdo-fessiers. Ne vous lancez pas dans la brasse, le vélo et l'équitation. Vos cuisses ressemblent à celles d'un rugbyman ?

**Bannissez l'équitation et les sports mécaniques.
Vos fessiers, un peu mou tout ça ! Allez-y on bouge !
Courez, nagez le crawl.**

Quel que soit le sport que vous choisirez, ne commencez pas trop vite, allez-y progressivement. Vous éviterez une forte fatigue, mais surtout de vous blesser.

LES EPICES

Anis étoilé : (nom latin *Illicium verum*, famille des magnoliacées). Très apprécié des Chinois, l'anis étoilé (ou badiane) est un arbuste originaire du Vietnam dont le fruit contient une essence odorante. La saveur des graines est plus forte et plus poivrée que celle de l'anis vert. Quelques graines suffisent à parfumer un plat. L'anis étoilé assaisonne le poulet, le canard, le riz, le café et le thé. Il entre dans la composition du mélange d'épices appelé "cinq-épices".



Strudel aux pommes et à la cannelle



**Pour 6 personnes,
préparation : 30 min,
cuisson : 1 h,
temps de repos : 30 min.
Garniture : raisins secs : 50 g,
pommes : 750 g, jus de citron :
1, beurre : 50 g,
chapelure : 3 c. à soupe,
sucre : 75 g, cannelle : 1 c. à
soupe, sucre glace. Pâte :
farine : 500 g, œuf : 1,
sucre en poudre : 1 c. à soupe,
sel : 1 pincée,
beurre : 25 g, eau : 5 cl**

Préparer la pâte : à l'aide d'un robot, mélanger la farine, l'œuf, le sucre en poudre, le sel, le beurre et la moitié de l'eau tiède pour former une pâte molle. Ajouter de l'eau tiède si nécessaire. Façonner la boule de pâte et badigeonner de beurre fondu pour éviter l'assèchement. Couvrir d'un linge, laisser reposer une demi-heure à température ambiante. Préparer la garniture : déposer les raisins dans un bol et couvrir d'eau. Laisser tremper 20 minutes. Bien égoutter et réserver. Peler, évider, couper les pommes en quartiers puis les parfumer de citron. Réserver. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire griller la chapelure à feu moyen quelques minutes. Réserver. Abaisser la pâte (badigeonner de beurre fondu si la pâte est sèche). Préchauffer le four à 180°. Mélanger les pommes pelées, évidées, coupées en quartiers, les raisins secs, la chapelure, le sucre et la cannelle. Déposer en un ruban sur le bord de la pâte. Rouler la pâte en enfermant la garniture. Manipuler la pâte délicatement. Fermer les extrémités du strudel en les pressant, puis le faire glisser sur une plaque à biscuits graissée. Badigeonner le strudel de beurre fondu et faire cuire 50 à 60 minutes. Disposer le strudel sur un plat de service et saupoudrer de sucre glace. Servir chaud ou froid.

Concentré de tomates- Conservation

Pour conserver le concentré de tomates, laissez-le dans son contenant d'origine que vous placerez dans le réfrigérateur en le couvrant d'une légère couche d'huile.

Courgettes

Pour que les courgettes restent fermes, évitez d'ajouter du sel au début ou pendant la cuisson. Assaisonnez uniquement en fin de cuisson.

Crêpes

Lors de la préparation de vos crêpes, n'oubliez pas d'ajouter de l'huile dans votre pâte et un peu de vanille. Cela les empêchera de coller.

Crêpes - Conservation

Pour garder les crêpes chaudes, empilez-les les unes sur les autres et couvrez d'une assiette retournée ou d'un film plastique.

Crème fouettée

Pour obtenir une crème fouettée plus blanche, ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron.

Croûte de gruyère

Récupérez les croûtes des fromages et congelez-les. Lorsque vous ferez une soupe, ajoutez-les à votre préparation et retirez-les avant de servir. Cela rendra vos soupes plus savoureuses.

Cuisinière



Pour redonner tout leur éclat aux brûleurs de votre cuisinière, trempez-les pendant plusieurs heures dans du vinaigre blanc.

Eau de cuisson des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

Farce

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.



Poulet aux épices



**Pour 4 personnes, préparation : 30 min,
cuisson : 1 h, poulet : 1,5 kg, carottes : 1,2 kg,
oignons : 4, ail : 2 gousses, bouquet garni
(persil, thym, laurier) : 1, grains de coriandre :
1 c. à café, cumin : 1 c. à café, cannelle :
1 bâton, noix de muscade : 1 pincée, bouillon de
volaille : 25 cl, huile d'olive : 5 cl, coriandre
fraîche, sel, poivre**

Nettoyez et coupez le poulet en morceaux. Pelez et hachez l'ail. Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, avec l'huile d'olive, faites revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les et faites colorer les oignons en remuant souvent. Remettez le poulet et ajoutez l'ail, le bouquet garni, le cumin, la coriandre pilée, la cannelle, la muscade, du poivre et du sel. Arrosez du bouillon, laissez mijoter sur feu doux 35 minutes. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Ajoutez dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 25 minutes supplémentaires. Décorez de coriandre fraîche. Servez aussitôt dans le récipient de cuisson.

Tonifiez votre dos !

Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches). Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans un sens puis vingt fois dans l'autre. Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.

