

## Lapin à la moutarde (au four)



Photos : DR

1 lapin entier découpé en morceaux, 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, 2 cuil. à café de moutarde forte, 20 cl de crème fraîche, 80 g de beurre, thym, sel et poivre.

Mélangez à la fourchette le beurre et la moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Badigeonnez les morceaux de lapin avec le beurre moutarde et déposez-les dans un plat. Parsemez de thym, arrosez d'un peu d'eau et laissez cuire pendant 35 min dans un four préchauffé à 200°C. Arrosez de temps en temps. Mettez la crème dans une casserole, faites bouillir, puis retirez-la du feu. Ajoutez la moutarde forte. Assaisonnez. Disposez les morceaux de lapin dans le plat de service, nappez de sauce et décorez de thym.

## MUSCLER SES CUISSES EN DOUCEUR !

Position de départ : debout (face à face si vous êtes à deux), jambes tendues et bras le long du corps.

Travail : avancez votre jambe droite devant vous (d'un bon pas), fléchie, mains sur le haut du genou, jambe gauche tendue.

Revenez à la position de départ pour passer à la jambe gauche.

Faites 3 séries de 10, voire 15 enchaînements (selon vos capacités) sans s'arrêter mais avec une pause de 10 secondes entre les séries.

Bénéfice : cet exercice agit en douceur sur l'appareil cardio-pulmonaire.



Conseil :  
la jambe arrière doit  
être bien tendue  
et le dos droit.

## Maquillage : les tricheries de taille

Quelques astuces pour paraître 5 kilos de moins  
Les résultats du régime et de la gym ne sont pas visibles tout de suite ? Pour avoir l'air plus mince en un coup de baguette magique, adoptez vite ces recettes trompe-l'œil !



- Les sourcils arrondis élargissent le visage : préférez une forme de dessin en accent circonflexe, ça remonte les traits d'un seul coup.
- Un teint lumineux ne veut pas dire nacré. Les pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés.
- Le blush posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop «poupée». Mieux vaut le poser vers les tempes pour affiner.
- L'ombre à paupières appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.



## Connaître le gingembre

Le gingembre est une plante des pays tropicaux, également cultivée dans les régions chaudes des climats tempérés.

Le gingembre est apprécié pour ses diverses propriétés, il est commercialisé frais, séché, en conserve, mais aussi en poudre, confit et cristallisé.

Il aromatise les aliments salés et sucrés de la cuisine asiatique.

Le gingembre frais assaisonne les sauces, viandes, légumes, poissons, gâteaux et boissons.

Le gingembre en poudre ajoute une note particulière au pain d'épices, aux soupes, aux salades de fruits, à la volaille, aux viandes et aux poissons. Il peut être à la fois doux et fort.



Vertus attribuées :  
digestif, tonique,  
antiseptique, diurétique.

## Velouté à la banane



Dans la centrifugeuse, mettez 250 ml de lait, 2 cuil. à soupe de yaourt nature et 1 petite banane mûre puis mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajoutez un peu de miel ou de sucre si vous l'aimez. Servez aussitôt avec une paille.



## Marbré

1 pot de yaourt (le pot va nous servir pour mesurer les autres ingrédients), 3 œufs, 1 pot et demi de sucre, 1 pot d'huile, 1 sachet de levure chimique, 3 pots de farine, 2 c. à s. de cacao

Mélanger tout les ingrédients un par un. Séparez la pâte en 2 portions, à la première vous ajouter le cacao, la deuxième vous la laisserez nature. Alternez les deux mélanges dans un moule préalablement beurré. Enfourez à 180 ° pendant 45 min.