Sauce pour viandes blanches

Faites cuire sans coloration 1c. à soupe de farine avec 25 g de beurre sans arrêter de remuer. Incorporer 25 cl de lait. Portez ce mélange à ébullition jusqu'à épaississement. Ajoutez 100 g de fromage râpé. Mélangez, poivrez et ajoutez en dernier 1 c. à soupe de crème fraîche liquide.

TRUCS ET ASTUCES

Café

Pour garder la saveur du café moulu, conservez-le au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement.

Cafetière

Si vous rangez votre cafetière ou votre théière pour un moment, mettez à l'intérieur un morceau de sucre : cela évitera d'avoir des odeurs quand vous voudrez les réutiliser.

Beauté

comment paraître plus grande

1 Retrouver un joli port de tête

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

2 Grandir sa silhouette

- Enchaîner. Sur une inspiration, étirer les bras vers le haut, légèrement en arrière, sans monter les épaules.
- Garder l'étirement une dizaine de secondes en continuant à respirer amplement. Sentir l'étirement de la taille et l'écartement des côtes.

3 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.

Photos : DR

Prendre soin de ses pieds

Cette année vous soignez les 26 os, les 33 articulations, les 107 ligaments qui forment vos pieds. Pour leur redonner toute l'attention qu'ils méritent, procédez une fois par mois à un soin complet : hydratation, exfoliation. Contre la fatigue, placez vos pieds sous le jet d'une douche froide et n'hésitez pas à marcher pieds nus dès que vous pouvez : c'est bénéfique pour le massage de la voûte plantaire et cela favorise la circulation sanguine.

Pain d'épices léger

- 250 g de farine
- 1/2 paquet de levure
- 125 g de miel
- 2 dl de lait
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices
- 120 g de sucre
- 1 morceau de gingembre confit

Mélanger farine, levure, sucre, épices, puis diluer le miel dans le lait tiédi.
Rajouter à la préparation le gingembre coupé en petites lamelles.
Mettre au four à 170°C pendant 1h dans un moule à cake préalablement graissé.

Tarte aux épinards et à la viande hachée

1 pâte feuilletée,viande hachée cuite,1 botte d'épinards passés à la vapeur hachés, 1 paquet de crème liquide, 2 œufs. gruyère râpé, sel, poivre

Etalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez-la de partout avec une fourchette. Mettez la viande hachée.
dans un saladier, mettez les épinards, les œufs et la crème. Salez, poivrez, puis mélangez le tout et versez sur la viande hachée.
Mettez du gruyère râpé sur les épinards.
Enfournez pendant 30 min, à four préchauffé à th.7 (200°C).

Les salades qui donnent la pêche

La laitue

L'antifatigue idéal

Crue ou cuite, elle est riche en vitamine B9, un «antianémique» qui assure le bon fonctionnement du système nerveux. Son plus : les feuilles extérieures et les plus foncées sont les plus concentrées en minéraux, oligo-éléments et vitamines.

La mâche

L'allié des femmes

Source importante de fer (2,2 mg/100 g pour un besoin journalier de 14 mg), elle est idéale pour les futures mamans qui en manquent souvent durant la grossesse et pour les sportives. Indispensable au transport de l'oxygène dans le sang, le fer assure la formation des globules rouges et une bonne circulation sanguine. Son plus : elle offre également de la vitamine A, de la vitamine C et du potassium.