

## Verrine aux fraises et yaourt



**250 g de fraises, 3 cuillerées à soupe de yaourt,  
1 cuillerée à café de confiture de fraises,  
20 cl de crème fraîche, 40 g de sucre**

Laver les fraises, les équeuter, les couper en quatre, ajouter le sucre et le yaourt, mixer le mélange. Monter la crème en chantilly, incorporer délicatement la confiture. Alternier dans la verrine une couche de purée de fraises et une couche de crème chantilly en terminant par une couche de crème chantilly, décorer avec des morceaux de fraises.

## Entre maigrir et mincir



**Notre corps contient entre 5 et 25 milliards de cellules graisseuses appelées adipocytes ; chez les obèses, leur nombre peut atteindre le double.**

Selon le degré d'obésité et la nature du dépôt adipeux, la taille de ces adipocytes varie de 15 à 140 microns et la majorité de leur volume est constitué d'une sorte de gouttelette lipidique très riche en triglycérides. Selon les apports nutritionnels et l'activité physique, cette cellule peut augmenter ou diminuer de volume mais heureusement sans jamais se reproduire.

Chaque adipocyte est impliquée dans les mécanismes de régulation du métabolisme et là, deux cas se présentent :

**A)** Si vous mangez trop et mal, en consommant trop d'aliments riches en sucres et en graisses, et sans aucune ou presque activité physique, les adipocytes vont synthétiser glucose et acides gras pour les transformer en graisse et les stocker opérant ainsi la redoutable lipogenèse.

**B)** Si vous faites attention à votre alimentation et avez une bonne hygiène de vie comportant quelque activité physique, l'adipocyte au contraire les détruit en libérant ainsi les stocks de graisse et opérant ainsi la lipolyse. Pour maigrir, ou seulement mincir et suivant l'état de chacun, il existe différentes méthodes.

**Mincir  
Quelques erreurs alimentaires à corriger**

- La cuisine au beurre ou à la crème est mauvaise pour les artères.
- Dans 85% des cas nous mangeons trop vite, sans mastiquer.
- Le grignotage et les «plateaux télé».
- Diminuer sérieusement les sucreries, mais éviter les édulcorants.
- Le fromage ? Pas plus de 60 g de camembert par jour, juste pour le calcium.
- Pour compenser la poignée de cacahuètes que vous allez prendre vous devrez faire 1 heure de sport.
- Les repas du soir trop copieux font prendre du poids.

**Vous êtes minces et vous avez de la cellulite, que faire ?**

Des millions de femmes sont dans ce cas. Diminuer un peu les féculents, avoir une alimentation pauvre en matières grasses, mais surtout avoir une activité physique pour remplacer la graisse par du muscle.

## Ras-el-hanout



Photos : DR

C'est un mélange d'épices typiquement moyen-oriental, originaire du Maroc. Le ras-el-hanout est traditionnellement composé d'une vingtaine d'épices. Il peut toutefois contenir plus de 50 épices différentes. On trouve également des mélanges ras-el-hanout simplifiés, contenant moins de 10 épices, notamment dans la grande distribution. Si les mélanges varient, certaines épices sont incontournables : la cannelle, le gingembre, la coriandre, la cardamome, la muscade, le poivre noir et le curcuma.

## Trucs et astuces

**Conservation du chocolat**

Le chocolat se conserve à la température de la pièce. Il faut habituellement éviter de conserver le chocolat au réfrigérateur (et surtout au congélateur !). En effet, il se formera alors de la condensation sur le chocolat. Cette eau provoquera le durcissement du produit lors de sa cuisson et, donc, l'apparition de grumeaux indésirables et peu maniables.

**Fruits confits**

Pour que les fruits confits ne collent pas entre eux, versez quelques gouttes de glycérine sur le dessus et refermez la boîte.

**Tarte au citron**

Pour la tarte au citron, nous vous conseillons d'utiliser de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

**Abaisse pour fond de tarte**

Toute préparation froide placée sur une abaisse de pâte évite à cette dernière de ramollir lors de la cuisson.



## Comment me faire de belles lèvres ?



**Pour se faire de belles lèvres, douces et fraîches, la méthode est simple :**

- Enlevez toutes les cellules mortes.
- Rincez à l'eau chaude.
- Mettez un stick protecteur.

- Tracez le contour de vos lèvres avec un crayon de la couleur de votre rouge à lèvres.
- Appliquez ensuite votre rouge à lèvres ou gloss.
- Enlevez le surplus.

C'est l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium. Mais pour être sûr d'avoir son content en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D.

Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent. C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois), des œufs, plus spécifiquement leur jaune ainsi que des produits laitiers.

## VITAMINE D Une double origine



## Calamars à la tomate



**500 g de calamars surgelés, 500 g de tomates concassées,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre**

Couper les calamars en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les calamars pendant 5 minutes, ajouter l'oignon et l'ail haché et faire dorer 5 minutes, ajouter la boîte de tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser cuire 30 minutes.