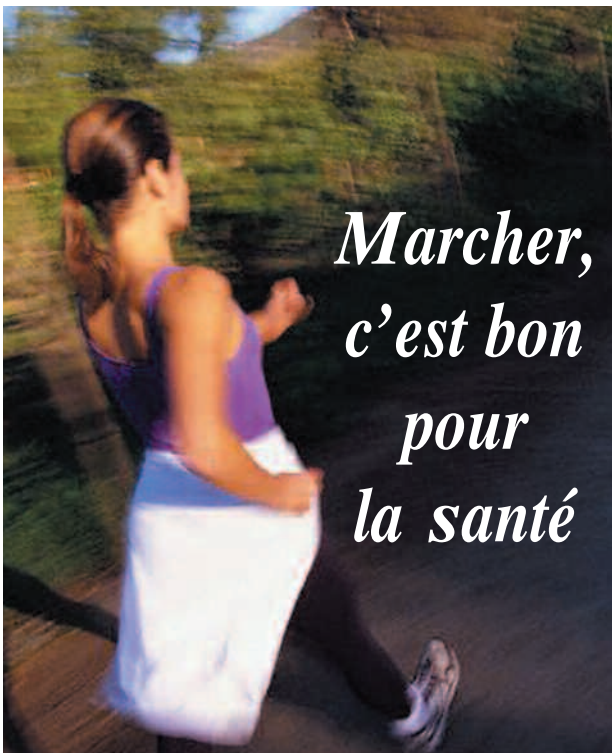


## Poulet au citron



500 g de poulet, 3 c. à s. d'huile, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, le jus et le zeste de 2 citrons, 1 bouquet garni, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de gingembre en poudre, sel, poivre

Découpez la viande en cubes. Faites chauffer l'huile dans la marmite et faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la viande et faites sauter 2 minutes en remuant. Mouillez avec le jus des citrons et 15 cl d'eau. Ajoutez le bouquet garni, la cannelle, le gingembre en poudre et émincé et les zestes des citrons. Salez et poivrez, et laissez mijoter 45 minutes.



*Marcher,  
c'est bon  
pour  
la santé*

**Fourmillements, gonflements, picotements... Ne prenez pas ces symptômes à la légère : l'insuffisance veineuse a mille et une façons de se signaler.**

Hommes et femmes, tout le monde peut être concerné par ce problème un jour ou l'autre. D'autant que sous l'influence des hormones, des variations de poids comme de l'alimentation, ces manifestations peuvent être lourdes de conséquences. Saisissez toutes les occasions de marcher, mais attention, la marche ne devient efficace qu'à partir du 31<sup>e</sup> mètre parcouru sans s'arrêter. C'est en effet la distance minimale pour dynamiser les circulations lymphatique et sanguine, et donc, commencer à éliminer.

Avant, à chaque arrêt, les toxines et les déchets s'accumulent et créent un mini-embouteillage. L'idéal pour avoir la jambe légère ? Pratiquer 20 minutes de marche par jour, d'une traite et à un bon rythme.



## Avoir 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.

### 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 ample-ment.  
- Sentir l'étirement de la taille et l'écartement des côtes.

### Etirer 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 les épaules.

## Croquettes de fraises

24 grosses fraises, 200 g de noixettes décortiquées, 2 blancs d'œufs, 3 c. à s. de sucre glace, un bain de friture  
Pour le coulis : 500 g de fraises, 150 g de sucre, 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

Préparez le coulis, rincez et équeutez 500 g de fraises. Placez-les dans une casserole avec 150 g de sucre et faites cuire 5 min sur feux doux.

Mixez et passez au chinois. Laissez refroidir, ajoutez l'eau de fleur d'oranger et réservez au frais. Préchauffez ensuite le bain de friture à 175°C. Pendant ce temps, hachez grossièrement les noixettes et réservez-les dans une assiette creuse.

Versez 2 cuillères à soupe de sucre glace dans une deuxième assiette et, dans une troisième, battez les blancs d'œufs à la fourchette pour faire mousser. Rincez et équeutez les grosses fraises. Roulez-les dans le sucre glace. Passez-les ensuite dans le blanc d'œuf et enfin dans les noixettes hachées. Plongez-les 30 secondes dans le bain de friture. Retirez-les et égouttez-les sur du papier absorbant. Répartissez-les sur les assiettes individuelles, saupoudrez de sucre glace. Versez le coulis à côté. Servez rapidement.



## Crème anglaise

5 œufs, 80 g de sucre en poudre, lait, 1 sachet de vanille

Portez à ébullition le lait additionné de vanille. Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une préparation blanche et mousseuse. Versez dessus le lait bouillant, peu à peu et en remuant sans arrêt. Versez le tout dans une casserole et faites cuire, sur feu doux, sans cesser de remuer avec la spatule en bois et en veillant à bien détacher l'appareil des parois de la casserole. La crème est cuite lorsqu'elle nappe la spatule. Passez ensuite la crème au chinois au-dessus d'une jatte froide, afin d'en stopper la cuisson. Attention, le lait doit être incorporé par petites quantités successives, sous peine de faire coaguler les jaunes d'œufs.



## Trucs et astuces



### Huile de friture

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

### Haricots verts



Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

### Lait



Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.