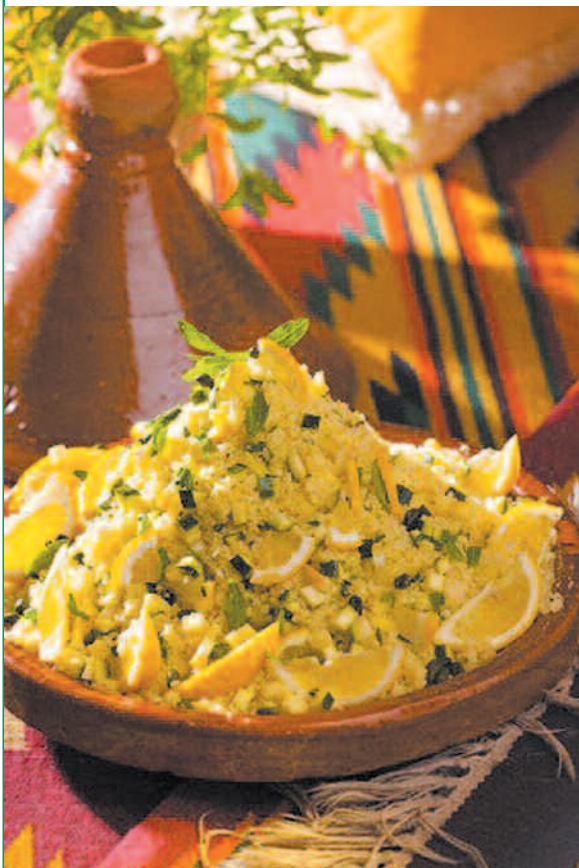


Salade libanaise



200 g de semoule de couscous moyenne, 1 concombre, 4 tomates, 3 oignons blancs moyens, 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de ciboulette, 2 yaourts, 2 citrons, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Rincez la semoule à l'eau froide et versez-la dans un saladier. Recouvrez largement d'eau froide. Laissez gonfler pendant 30 minutes.

Épluchez le concombre, coupez-le en petits dés et mettez-les à dégorger au sel. Mondez, épépinez les tomates.

Coupez la pulpe en petits dés. Pelez et hachez finement les oignons.

Lavez la menthe et la ciboulette. Ciselez la moitié des feuilles de menthe, gardez les autres entières. Coupez grossièrement les tiges de ciboulette. Égouttez la semoule.

Remettez-la dans le saladier. Ajoutez les légumes et les herbes. Mélangez délicatement. Dans un bol, fouettez les yaourts avec le jus des citrons et l'huile. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez encore doucement.

L'humour et l'optimisme augment la durée de vie



Vrai

Être positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé. Et ça marche, puisque se sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?

BON À SAVOIR La plaie

Une plaie grave est dangereuse car elle peut entraîner un saignement abondant à l'intérieur de l'organisme, une difficulté respiratoire ou être à l'origine d'une infection et de séquelles. Il faut installer la victime en position d'attente et alerter les secours.

Cas particuliers :

Plaie à la poitrine : mettre la victime en position demi-assise pour faciliter sa respiration.

Plaie au ventre : mettre la victime en position allongée jambes fléchies pour diminuer la douleur et faciliter sa respiration.

Plaie de l'œil : mettre la victime allongée sur le dos, tête calée, les yeux fermés. Demander à la victime de ne pas bouger les yeux pour ne pas aggraver les lésions.

En aucun cas Vous ne devez : Laisser la victime debout. Désinfecter la plaie. Retirer un corps étranger présent dans une plaie grave.



Donner à boire ou à manger à une victime qui vous le demande.

Exercice 1

Debout, jambes tendues, pieds à plat sur le sol légèrement tournés vers l'intérieur. Montez sur la pointe des pieds en contractant les mollets et tenez 15 secondes au moins dans cette position. Redescendez lentement. 20 fois



Affinez vos mollets

Vous rêvez de mollets gracieux, galbés ? Voici un programme d'exercices pour les muscler tout en les affinant. A raison de 2 à 3 séances par semaine pendant 10 semaines, vous ne devriez pas tarder à obtenir des résultats probants.

Exercice 2

Debout, les mains contre un mur et les bras fléchis, pied droit au sol à 1 mètre du mur et le pied gauche levé. Inspirez et, en soufflant, levez-vous sur la pointe du pied droit. Revenez à la position de départ, changez de côté. 10 fois de chaque côté



Exercice 3

Allongez-vous sur le sol, face à un mur. Posez vos talons au sol et les doigts de pieds contre

le mur. Tirez sur vos talons pour les rapprocher du mur : vous devez sentir les muscles de vos mollets s'étirer. 2 séries de 20 étirement

Notre astuce
Chez vous, prenez le réflexe de marcher régulièrement sur la pointe des pieds et non à plat. Cela fait travailler le mollet sans en avoir l'air.

Coulis de fraises au miel

600 g de fraises, 2 c. à s. de miel, 1 branche de menthe,

Rincez rapidement les fraises. Puis équeutez-les et coupez-les en morceaux. Mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée.

Ajoutez le miel, mélangez le bien.

Ciselez quelques feuilles de menthe et ajoutez-les.

Gardez ce coulis au frais jusqu'au moment de le servir.



Mousse chocolat aux abricots



4 blancs d'œuf, 1 pincée de sel, 175 g de chocolat noir, 4 abricots

Dans un saladier, battez les blancs en neige ferme avec la pincée de sel. Coupez 150 g de chocolat en petits morceaux et faites-le fondre, soit au bain-marie, soit au micro-ondes, avec 1 bonne cuillerée à soupe d'eau. Il doit donner une pâte épaisse. Mélangez tout doucement cette pâte avec les blancs d'œufs, avec une spatule et en tournant toujours dans le même sens pour ne pas les casser. Mettez immédiatement au réfrigérateur. Lavez, séchez les abricots. Coupez-les en fins quartiers. Mélangez-les délicatement dans la mousse au chocolat.

Avec un couteau économe, faites des copeaux de chocolat avec les 25 g restants et parsemez-les sur la mousse. Remettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.