

## Soupe d'haricots verts



**600 g de haricots verts équeutés cuits, 1 bouquet de persil plat, 1,5 l de bouillon de légumes, 1 c. à c. de curry en poudre, 30 cl de crème fraîche liquide, piment en poudre, paprika en poudre, sel, poivre**

Laver, essorer le persil. Le mixer avec les haricots verts. En garder une poignée pour la décoration des assiettes. Mettre à bouillir le bouillon de légumes. Ajouter la crème liquide et la poudre de curry. Mélanger au fouet. Saler, poivrer si nécessaire. Incorporer les haricots verts mixés. Remuer, donner un bouillon puis laisser refroidir. Réserver au frais jusqu'à utilisation. Au moment de servir, poudrer la soupe froide de piment mélangé avec une pointe de paprika. Décorer chaque assiette de quelques haricots verts. Déguster aussitôt.

## Sauce au chocolat



**3 tasses de lait, 1 tasse de lait, 1/2 tasse de sucre, 4 c. à s. de fécule de maïs, 4 c. à s. de cacao, 2 pincées de sel, 4 c. à c. de margarine**

Dans une casserole, chauffer la première quantité de lait à feu doux. Dans un bol, bien mélanger la deuxième quantité de lait, le sucre, la fécule de maïs, le cacao et le sel. Incorporer au lait chaud. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter jusqu'à épaississement. Ajouter la margarine, bien mélanger. Idéale avec les cèpes.

## Comment ménager votre dos au quotidien ?

### S'asseoir correctement, tout un art

Installez-vous bien au fond du siège. Répartissez le poids sur les jambes. Ne croisez pas les jambes. Étirez vos épaules vers l'arrière. Gardez la tête levée. Faites attention à ne pas avoir la tête trop vers l'avant. Évitez les fauteuils dans lesquels on s'enfonce trop profondément. En position assise, vous pouvez soulager votre dos en l'étirant : dos bien droit, grandissez-vous, étirez votre colonne vertébrale vers le haut. Maintenez l'étirement pendant 6 secondes environ puis relâchez lentement pendant 3 à 4 secondes.

### Lorsque vous devez rester debout longtemps

Tenez-vous bien droite. Décontractez vos épaules. Répartissez le poids du corps sur les deux jambes. Régulièrement, faites légèrement passer le poids du corps sur une jambe pendant quelques secondes puis sur l'autre. Toutes les 5 minutes environ, pensez à rentrer le ventre et à serrer les fessiers pendant une dizaine de secondes. Veillez à ne pas cambrer les reins. Pour soulager le bas du dos pendant une longue position debout : réalisez 3 à 4 avancées très lentes de bassin (rétroversion) en expirant par la bouche.



Photos : DR

## Opter pour les bonnes graisses !



Certaines graisses présentes dans notre alimentation sont de véritables poisons pour nos artères ! Hypertension, cholestérol, diabète... Elles augmentent leur survenue et multiplient le risque d'accidents cardiovasculaires. Graisses à éviter : les graisses saturées ! On les trouve essentiellement dans la viande, les œufs, les produits laitiers (fromage, beurre, crème fraîche), et les pâtisseries. Pis encore, les graisses trans ! Beaucoup plus toxiques pour les artères, elles sont notamment présentes dans les biscuits et pâtisseries industrielles. Graisses à favoriser : les graisses poly-insaturées (ou «oméga 3» et «oméga 6») et mono-insaturées (ou «oméga 9») présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.

## Confiture de citron

**1kg de citrons jaunes, 1kg de sucre en poudre, 1 grand verre d'eau**

Laver bien les citrons, séchez-les avec un linge propre, coupez-les avec leur peau en rondelles, enlever les pépins. Mettre les rondelles des citrons dans une cocotte, ajouter l'eau et laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 1 heure, ajouter le sucre et continuer la cuisson sur feu très doux pendant 20 minutes en écumant de temps en temps et en remuant souvent avec une cuillère en bois. Verser la confiture chaude dans des pots stérilisés, remplissez-les à ras bord, laisser refroidir. Mettre dans des pots hermetiques. Conserver les pots dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.



## Beignets de bananes



**4 jolies bananes, 2 c. à s. de sucre, vanille en poudre, cannelle en poudre, eau de fleur d'oranger, 100 g de farine, œufs, 1/3 de litre de lait, huile**

Dans une jatte, mélanger 1 bonne cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sucre, 1 pincée de vanille, 1 pincée de cannelle et ajouter les bananes pelées et coupées en tronçons d'environ 5 cm. Les bouger de temps en temps et les laisser mariner pendant 1 heure. Préparer la pâte à frire avec la farine, 1 pincée de sel, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger et le lait. Laisser reposer 1 heure. Incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Plonger les morceaux de bananes dans la pâte, puis dans la friture bien chaude. Egoutter, sucrer, servir.