

Galette de pomme de terre



1 kg de pomme de terre, 2 gros œufs, 1 ou 2 poignée de farine, sel, poivre, huile (pour la friture), une botte de persil, 1 petit oignon

Epluchez les pommes de terre, râpez-les. Cassez les œufs sur les pommes de terre râpées, ajoutez la farine, le sel et le poivre, le persil, et l'oignon coupé en très petits morceaux. Mélangez bien le tout et mettez le mélange dans une passoire puis dans un bol. Les pommes de terre vont rendre beaucoup d'eau donc la passoire permettra de ne pas les laisser tremper.

Dans une sauteuse, mettez de l'huile (environ 3 cm de hauteur). Faites chauffer à feu vif.

A l'aide d'une cuillère à soupe, prenez un petit tas de pommes de terre et déposez-le délicatement dans l'huile. Laissez dorer et retournez la galette pour qu'elle soit bien dorée des deux côtés.

Recommencez jusqu'à épuisement des pommes de terre. Déposez sur un papier absorbant pour retirer l'excédant d'huile. Servez chaud.

Question

Il faut manger plus légèrement le soir ?



FAUX : Si le déjeuner est complet avec une entrée et/ou un dessert, un plat de viande et légumes, un fromage et du pain, le repas du soir sera plus léger. Par exemple, il sera composé d'un potage et/ou d'un plat de légumes, éventuellement d'un œuf coque ou d'un reste de viande, puis d'un laitage et d'un fruit accompagné de pain.

En revanche, si votre déjeuner se résume à un sandwich, le dîner devra compenser les manques du midi avec des crudités ou de la salade, un complément de viande ou de poisson ou d'œufs accompagnés de légumes, un ou deux produits laitiers (fromage sur les légumes et un yaourt par exemple), un fruit et du pain. Et si vous trouvez ce dîner trop copieux, faites une collation dans l'après-midi avec un fruit et un laitage, ce qui permet de compléter le sandwich sans charger le dîner.



Difficile de sortir de son lit !

Pour vous préparer mentalement et physiquement à accueillir la journée qui s'annonce, apprenez à vous étirer, à respirer à pleins poumons et à dérouiller vos muscles et vos articulations. Pour arriver en pleine forme au bureau !

Photos : DR

Quelques exos pour se lever du bon pied

1 - On reste au lit

La nuit, le corps recharge ses batteries, la température corporelle s'abaisse, les muscles se détendent. Quand le réveil sonne après 8 heures d'inactivité, le corps tout engourdi a besoin de douceur. Pour émerger sereinement, on évite les gestes brusques. Une fois éveillée, on reste quelques minutes au chaud. On respire amplement et tel un chat on s'étire dans tous les sens, on déplie les bras, on allonge les jambes. On est alors prêt à faire un premier exercice.

L'exo

Allongée sur le côté droit avec des coussins sous le torse, tête en appui sur le bras droit, jambe droite légèrement repliée, étirez la jambe gauche en gardant le pied flexé. Allongez votre bras gauche au-dessus de la tête puis étirez au maximum et en même temps le bras et la jambe. Gardez la position 15 secondes puis changez de côté.

2 - On se lève

Sans geste brusque, on se met debout, on aère la chambre. On inspire profondément par le nez en poussant le ventre vers l'avant et on expire par la bouche. Une bonne respiration, c'est-à-dire ample et profonde permet d'augmenter la capacité pulmonaire. Elle améliore l'apport en oxygène du système circulatoire et favorise l'assouplissement musculaire.

Les exos

Debout, jambes écartées, épaules relâchées, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête, expirez en relâchant les bras. A répéter 10 fois. Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, fléchissez les genoux et posez vos mains sur la taille. Sur une inspiration, décollez les talons et tenez en équilibre sur la pointe des pieds. Expirez et reposez les talons. Recommencez 6 fois.

PARENTS-ENFANTS Ritualisez le réveil

Le rituel du réveil est aussi important que celui du coucher ! Premier repère de votre enfant le matin, il donne aussi le ton de sa journée. Alors essayez de démarrer en douceur.

Si possible, favorisez un réveil naturel par les bruits ambiants et la lumière.

Dès qu'il aura les yeux ouverts, un bisou ou un câlin l'assureront de votre amour. Lui laisser le temps de se réveiller est essentiel, même au prix de quelques minutes de paresse au lit. Vous pouvez aussi mettre le réveil plus tôt, pour éviter la précipitation. Tout le monde y gagne en détente ! Si votre enfant est de ceux qui n'ont pas faim au réveil, commencez par sa toilette pour lui laisser le temps de s'ouvrir l'appétit. Et pour lui faciliter la vie, ne lui demandez qu'une chose à la fois et ne multipliez pas les recommandations.



Sabayons au citron



Citrons, 6 œufs, 300 g de sucre en poudre, 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanille

Râpez le zeste d'un citron après l'avoir lavé, gardez-le en attente. Pressez le jus des 4 citrons.

Cassez les 6 œufs et séparez les blancs des jaunes. Au bain-marie chaud mais non bouillant, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanille ; lorsque le mélange est mousseux, ajoutez le jus des citrons. Continuez à fouetter pour obtenir une crème épaisse. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant 2 h. Versez dans des coupes.

Servez très frais, après avoir déposé sur la surface les zestes de citrons.