

## Escalopes de veau et sa sauce aux câpres et au citron



Pour 4 personnes,  
préparation : 25 min, cuisson : 25 min  
Escalopes de veau : 4, riz : 200 g, câpres : 2 c. à  
soupe, citron : 1, beurre : 40 g, persil : 6 brins,  
sel, poivre

Faites cuire le riz dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau salée pendant environ 10 min. Pelez à vif le citron, dégagez chaque quartier et coupez-les en dés. Dans une poêle, mettez 20 g de beurre, saisissez les escalopes des 2 côtés puis laissez cuire sur feu doux pendant 10 minutes. Egouttez le riz et réservez-le au chaud. Dans une casserole, faites revenir les câpres et le citron dans le reste de beurre. Salez et poivrez. Dans 4 assiettes de service, disposez les escalopes et le riz, arrosez d'une cuillère à soupe de sauce aux câpres. Décorez de persil ciselé. Servez aussitôt.

## Forme

# Comment éviter les sautes d'humeur lorsque l'on prend soin de sa ligne ?

Irritée, nerveuse, hyperémotive, fatiguée...

Résultat : vous êtes parfois désagréable avec votre entourage.

**La solution :** Ne pas oublier de prendre aussi soin de vous pour votre bien-être... et celui de vos proches !

**Penser à se faire plaisir :** Une fois par semaine environ, de préférence à la fin d'un déjeuner ou dîner léger, genre salade composée ou légumes verts et poisson, ne pas hésiter à fondre sur le dessert de son choix.

**Goûter :** Une petite pause plaisir permet vers 17h (en cas de petite faim) de patienter jusqu'au dîner en s'offrant un vrai moment de

plaisir.

**Inscrire le magnésium, les oméga 3 et les sucres (= glucides) lents à tous ses repas.** Produits céréaliers de préférence complets, fruits et légumes secs, fruits de mer et certaines eaux minérales huiles de colza et de noix, poissons, mâche, épinards, chou vert, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, certains biscuits secs.

**Se faire belle.** Rien de tel qu'un rendez-vous chez le coiffeur, l'esthéticienne ou même quelques heures

passées dans sa salle de bain avec bain, gommage, huiles essentielles au programme pour se regarder autrement et avec le sourire !



## Sport

# Une taille de guêpe

**Position de départ :** Debout, les jambes légèrement fléchies et écartées, mains croisées sur la nuque.  
**Travail :** Fléchissez latéralement le buste à gauche puis à droite. Faites 2 séries de 10 flexions alternées et 2 séries de 20 flexions pour les confirmer. Aménagez-vous une pause de 10

secondes entre les séries.  
**Bénéfice :** Ces flexions du buste assouplissent, musclent et affinent la taille. Elles agissent également sur le dos.  
**Conseil :** Travaillez lentement et en rythme.  
**Attention :** Evitez toute pression sur la nuque et gardez la tête droite.

## Bon à savoir

# Hiver : les maux du froid

L'hiver s'accompagne de sa cohorte d'infections qui bien que bénignes nous mettent à plat : rhume, laryngite, toux... D'où l'importance d'agir dès l'apparition des premiers symptômes afin d'éviter, d'une part, que ces petits maux ne s'aggravent et, d'autre part, de contaminer les autres.



## QUAND LE NEZ EST PRIS

Affection virale fréquente en hiver, le rhume se manifeste par des éternuements, un nez bouché ou qui coule accompagné de picotements, de maux de tête, parfois une légère fièvre. Il n'y a aucun remède actif contre les virus qui déclenchent le rhume qui, en général, guérit spontanément en quatre ou cinq jours. Cependant, vous pouvez prendre un médicament qui décongestionne le nez et permet de respirer librement. Vous pouvez également humidifier la muqueuse nasale avec du sérum physiologique ou faire des inhalations à la vapeur d'eau ou aux extraits de plantes (eucalyptus, pin).

## RACLEMENTS DE GORGE

Une laryngite ? Cette affection est aussi le plus souvent provoquée par un virus, et se traduit par une toux rauque douloureuse, une difficulté à avaler et une fièvre élevée. Des décongestionnants par pulvérisations, des gargarismes ou des comprimés à sucer associés à des antalgiques pour calmer les douleurs viendront rapidement à bout de votre laryngite.

## TOUX GRASSE OU TOUX SÈCHE ?

En effet, le traitement n'est pas le même. La toux grasse, qui survient le plus souvent lors d'une infection virale ou bactérienne des voies respiratoires (laryngite, rhinopharyngite, bronchite...), ne doit pas être enrayée par des antitussifs car, en supprimant le réflexe de la toux, ils empêcheraient le drainage des voies respiratoires. Les sécrétions risqueraient dès lors de s'accumuler dans les bronches et d'entraîner une surinfection bactérienne. Il faut au contraire faciliter l'expulsion du mucus à l'aide d'expectorants. Des tisanes pectorales à base de plantes comme le thym ou la réglisse peuvent également favoriser l'élimination des sécrétions. En revanche, une toux sèche (non productive) doit être traitée par des antitussifs (sirop, pastilles à sucer) et des boissons chaudes et adoucissantes.

## Baba au citron



**La pâte :** 4 œufs, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de chapelure, 1 verre de semoule, 1 verre de lait, 1 paquet de levure chimique, zeste de citron à volonté.

**Le sirop :** 1/2 verre de sucre, 3 verres d'eau

**Préparation :** Mélangez tous les ingrédients en commençant par l'ordre cité en haut et mettre à cuire dans un four chaud. Préparez le sirop en mélangeant le sucre et l'eau et laissez bouillir 15 mn. A la sortie du four du baba bien chaud arrosez de sirop. A consommer de préférence froid.

