

Confiture de citron

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

Lavez 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, ajoutez l'eau et laissez cuire à couvert sur feu doux pendant 1 heure. Ajoutez le sucre et continuez la cuisson sur feu très doux pendant



20 minutes en écumant de temps en temps et en remuant souvent avec une cuillère en bois. Versez la confiture chaude dans des pots stérilisés, les remplir à ras bord. Laissez refroidir, une fois la confiture refroidie, fermez les pots de façon hermétique. Conservez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

Petit-déjeuner

Prendre un petit-déjeuner influence les processus impliqués dans la formation et la récupération des mémoires (on en a cinq) comme dans la gestion de la complexité ou des défis posés par l'information. D'après les recherches qui ont été menées sur les jeunes, les scientifiques ont été à même de révéler que sauter le premier repas de la journée handicapait les jeunes. Cela les conduisait à

commettre davantage d'erreurs aux tests consistant à résoudre un problème que ceux d'entre eux qui avaient pris le temps de déjeuner. Les jeunes adultes qui avaient omis le petit-déjeuner ont également réalisé de moindres performances dans la réussite aux tests scolaires (c. à d. examens littéraires) que ceux qui avaient pris quelque chose avant de se soumettre aux mêmes tests.



Pâté de poulet



240 g de poulet, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 2 c. à s. de semoule, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, gingembre, paprika, persil

Mélangez tous les ingrédients dans le robot. Mixez le tout, ensuite étalez une feuille de papier film, la badigeonner d'huile d'olive et déposez le mélange. Roulez et fermez les extrémités, mettre ce boudin sur le papier d'aluminium et bien refermer de nouveau. Déposez le boudin dans un bain-marie et mettre au four chaud pendant 30 min.

Opter pour les bonnes graisses !



Photos : DR

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. Pire 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 polyinsaturées (ou «oméga 3» et «oméga 6») et mono-insaturées (ou «oméga 9») présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.

Des hanches de rêve !

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle... Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.

Exercice 1 : Allongée sur le côté, jambes tendues. Lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe

Exercice 2 : Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté :

vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme

Exercice 3 : Mettez-vous maintenant debout, les épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries de 12 élévations pour chaque jambe

Notre astuce + : Pendant ces exercices, veillez à conserver le dos droit et les épaules dégagées. Travaillez le bas du corps

ne signifie pas relâcher le buste !



Brownies au café



200 g de chocolat noir amer, 80 g de cerneaux de noix, 1 c. à s. de café soluble, 3 œufs, 125 g de beurre + 15 g pour le moule, 150 g de sucre en poudre, 25 g de farine

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, soit au bain-marie, soit au micro-ondes à puissance moyenne. Lissez le mélange. Incorporez le sucre puis un à un, les 3 œufs, en mélangeant vivement. Ajoutez le café soluble, la farine puis les noix hachées. Continuez de mélanger. Versez cette pâte dans un moule beurré. Lissez la surface. Faites cuire 15 minutes au four. Démoulez après refroidissement, coupez en carrés.