

**Cuisse de dinde à la provençale**

1 cuisse de dinde  
200 g d'olives vertes  
dénouées  
bouillies,  
4 tomates  
concassées  
cabe de bouillon de  
légumes  
3 ou 4 carottes  
1 oignon,  
1 petite gousse d'ail  
Sel, poivre, huile,  
herbes de Provence



Epluchez les carottes, l'oignon puis la petite gousse d'ail. Couper en rondelles les carottes, puis émincez l'oignon. Coupez en deux l'ail, dont vous aurez ôté le germe. Mettez toute la garniture dans des récipients différents pour ne pas les mélanger. Préparez votre cuisse de dinde (sans la peau), salez et poivrez-la de chaque côté. Dans un faitout, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir la cuisse de chaque côté. Après qu'elle soit bien dorée, mettez-la de côté. Faites revenir l'oignon et les rondelles de carottes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Quand toute la garniture est précuite, ajoutez les olives et les tomates concassées puis de cube de bouillon de légumes avec un peu d'eau. Mettez des herbes de Provence. Remettez la cuisse dans la sauce et laissez mijoter à petit feu pendant 35 min, tout en tournant la cuisse de temps en temps. Voilà pour la recette de base. Vous pouvez ajouter une boîte de champignons égoûtés.

**Beauté****Régimes, trois «évidences» pas évidentes à vivre**

C'est très dur de maigrir, c'est plus simple de ne pas grossir. C'est un peu comme la cigarette : c'est plus malin de ne jamais commencer à fumer, que de galérer pour arrêter. Explication scientifique : pour maigrir il faut «se priver» d'au moins 500 kcal/jour, tous les jours. Pour éviter de grossir, faut «se priver» de 50 kcal/jour: c'est plus humain. Il ne faut pas maigrir vite : si vous perdez plus d'un kilo par semaine, c'est sûr que vous récupèrerez tout ensuite. Votre corps aura «besoin» de reprendre. C'est le yo-yo : je



maigris, je grossis, je maigris, je regrossis... et à chaque fois je remonte... un peu plus haut. Non, il ne faut pas «faire un régime» (provisoire). La seule solution durable, c'est de trouver une façon de vivre qui permette de ne pas grossir, et éventuellement de maigrir doucement (moins de 500g par semaine). C'est frustrant parce que, sur la balance, ça ne se voit pas. Mais ça se voit à long terme.

Avec l'âge, les besoins de calories diminuent. Après 25-30 ans beaucoup de gens se font une «bouée» (autour du ventre), et leur balance grimpe les kilos. L'arrêt du sport, les petits plats... se voient de plus en plus. Si on ne fait pas attention, ça va continuer.



Photos : DR

Pourquoi ? Car on a moins besoin de calories à 40 ans qu'à 30 ans, et moins à 50 qu'à 40. Notre «masse maigre» (= les muscles) diminue peu à peu. Or c'est elle qui brûle les calories. Donc, chaque décennie, il faut manger moins de calories qu'avant.

**Parents  
5 raisons d'éviter la fessée**

- Elle est un coup porté à un enfant : ce qui est naturellement condamnable.
- Elle est un aveu de faiblesse : le parent montre qu'il n'a pas su se maîtriser, ce qui le dévalorise aux yeux de son enfant. Celui-ci en conclut que ses provocations peuvent l'emporter sur la force psychique de l'adulte.
- Elle banalise la violence : l'adulte laisse entendre que frapper est le seul moyen de mettre un terme à un conflit, règle que l'enfant risque d'appliquer à son tour en optant pour des comportements violents.
- Elle est humiliante : l'enfant se sent mal aimé, ce qui va se traduire par des attitudes toujours plus négatives, qui vont

lui coûter d'autres fessées, etc. C'est un cercle vicieux qui appelle à toujours plus de violence de part et d'autre, et qui empêche la construction d'une bonne estime de soi chez l'enfant.

- Elle est inefficace : si l'enfant lâche prise, c'est par peur, non par raison. Il n'en tire aucune leçon, et les causes du conflit sont toujours là, prêtes à produire une prochaine crise. Sous le coup de l'impulsion, le parent le mieux intentionné peut être amené à lever la main. Dans ce cas, une fois la crise passée, il est important de s'expliquer, sans se confondre en excuses : «Je ne voulais pas en arriver là, mais tu m'as poussé à bout.» Une phrase suffit pour insister sur la vacuité de ce geste. Elle apaise la relation, prouvant à l'enfant que la communication est toujours plus efficace que les coups.

**MANGER DEVANT VOTRE  
ORDINATEUR vous fera  
grossir**

Les personnes concentrées sur leur ordinateur pendant leur repas (travail, surf sur la toile, jeux) ont tendance à grignoter plus que les autres. Pourquoi ? Le fait de manger distraitement influe sur la sensation de satiété et donc sur l'appétit. Le message de satiété qui arrive au cerveau est moins important, augmentant peu de temps après le risque de grignotage, ce qui favorise la prise de poids...

**Vrai /Faux  
Le gruyère est  
moins gras que le  
camembert ?****FAUX !!!**

On considère souvent, à tort, que les fromages à pâte molle (camembert, brie...) sont plus gras que les fromages à pâte dure (edam, gruyère). En fait, il faut savoir que le pourcentage de matières grasses d'un fromage est calculé sur l'extrait sec c'est-à-dire le poids du fromage moins l'eau qu'il contient. Les fromages à pâte molle sont plus riches en eau que ceux à pâte dure. Donc les fromages à pâte molle sont moins riches en graisses. En pratique, le camembert contient 20% de graisses sur la partie comestible (partie que l'on mange), tandis que le gruyère en contient 35%.

Retenons que plus un fromage contient de l'eau moins il est riche en graisses ou inversement, plus il est sec, plus il est gras et plus il est riche en sel !

**Trucs et astuces****Tache de boissons sucrées ou soda**

Agissez dans l'instant en saupoudrant la tache de farine. Une fois la partie tachée séchée, brossez puis tamponnez, si besoin est, avec un chiffon imbibé d'un peu d'eau savonneuse. Si la tache est ancienne, tamponnez-la avec un linge imbibé d'alcool à brûler ou d'eau additionnée d'ammoniaque. N'oubliez pas de rincer.

**Tache de boue ou de terre**

Laissez sécher la boue ou la terre puis brossez. Nettoyez les taches restantes à l'eau savonneuse additionnée de quelques gouttes de vinaigre blanc.

- Sur un textile en fibres naturelles, enlevez cette tache avec un linge imbibé d'eau ammoniacquée (1 cuillerée à soupe pour 1 litre). Frottez doucement. Rincez.
- L'eau additionnée d'un jus de citron donne également de bons résultats.

**Tache de rougie**

Tout d'abord, grattez délicatement la tache avec une spatule en bois ou une cuillère. Ensuite appliquez des feuilles de papier absorbant sur la tache restante et passez un fer chaud dessus.

**Tache de brûlure de  
cigarette**

Sur un tissu en coton blanc épais, si la tache est superficielle, enlevez cette tache en passant dessus un chiffon imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes. Rincez à l'eau javellisée puis à l'eau tiède.

- Sur la laine et la soie, passez sur la tache du savon de Marseille presque sec. Laissez agir quelques heures. Lavez puis rincez.

