

Hachis parmentier aux carottes et au fromage

8 carottes, 400 g de pommes de terre, 50 cl de bouillon de légumes, 200 g de viande de bœuf hachée, 100 g de fromage rouge, (le fromage de chèvre serait meilleur), sel, poivre



Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés de taille moyenne. Faites chauffer le bouillon de légumes et plongez-y les dés de légumes. Faites cuire 25 min puis égouttez. Coupez le fromage en cubes, gardez quelques morceaux pour la décoration. Passez les légumes et le fromage au moulin à légumes, pour obtenir une purée onctueuse. Salez et poivrez. Emiettez le bœuf haché et répartissez-le au fond de 4 ramequins. Recouvrez de purée. Parsemez de dés de fromage. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

Soutien-gorge Choisir le bon modèle



Pas moins de huit femmes sur dix ne connaîtraient pas exactement leur taille de soutien-gorge. Il est vrai que celle-ci peut changer en fonction des variations de poids et des bouleversements hormonaux.

C'est d'ailleurs ce qui explique qu'il faut toujours essayer un soutien avant de l'acheter.

Faut savoir : Le soutien-gorge doit être confortable et ne pas scier la peau dans le dos ou les épaules (faites un test : vous devez pouvoir passer un doigt sous la bretelle). En outre, s'il ne peut pas compresser les seins, il ne peut être trop lâche non plus. Privilégiez le confort avec des soutiens-gorge en matière agréable qui restent invisibles sous tous les vêtements, même

moulants.

Si votre poitrine est plutôt menue, vous pourrez choisir un modèle à armatures qui la remontera légèrement ou encore un rembourré qui va l'avantager.

A l'inverse, si vous trouvez vos seins trop généreux, il existe des soutiens-gorge capables de les amenuiser : ils ont pour nom «minimizer» et la forme de leur bonnet, l'emplacement de leurs bretelles et leur texture permet de réduire (en apparence bien sûr) le volume des seins de deux à quatre tailles.

Dernier cas spécial : La grossesse. Si vous êtes enceinte, votre poitrine va progressivement gonfler et devenir plus sensible. Ne cédez pas à la tentation d'essayer de faire rentrer les seins dans vos soutiens habituels mais investissez dans une taille plus élevée. Visez avant tout le confort, quitte à laisser provisoirement de côté votre image sexy : la poitrine est délicate durant cette période et elle exige un maintien correct, tout en douceur.

Question

Pour maigrir, il faut supprimer les féculents ?

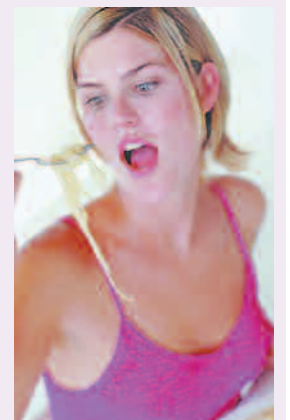


Photo : DR

Faux !

Il est important de consommer des féculents 3 à 4 fois par semaine, car leur apport en glucides complexes est nécessaire à l'organisme. Privilégiez des produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz...), consommez régulièrement des légumineuses (légumes secs) riches en minéraux, fibres et vitamines du groupe B. L'idéal est de les associer à des légumes frais, afin d'alléger les plats.

Le curcuma est un puissant anti-inflammatoire

Le curcuma est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant identifié à ce jour. Il se révèle efficace contre les inflammations digestives et les inflammations articulaires, mais il joue aussi un rôle dans la prévention du cancer : côlon, foie, estomac, ovaires, sein, leucémie...

Comment consommer le curcuma et à quelle dose ?

Le curcuma seul est très mal absorbé par l'organisme car il ne traverse pas la barrière intestinale. En fait, il est nécessaire d'ajouter du poivre noir au curcuma, celui-ci multipliant par 1000, voire 2000

l'absorption du curcuma ! L'autre point important à connaître à propos du curcuma

est qu'il doit aussi être solubilisé dans de l'huile (de l'huile d'olive de préférence). C'est ainsi qu'en pratique, on recommande d'ajouter le curcuma dans les sauces, vinaigrettes et autres plats cuisinés (soupes, légumes, riz, pâtes...).

En pratique, ajoutez tous les jours une demi-cuillère à café de curcuma dans vos plats, sans oublier de les poivrer (poivre noir).

A savoir : Les différents mélanges de curry peuvent ne contenir que 1/5 ou moins de curcuma. Il est donc préférable d'utiliser directement de la poudre de curcuma plutôt que du curry.



Biscuits au citron



Croûte : 1 tasse de farine, 1/2 tasse de beurre ou margarine, 1/4 tasse de sucre

Garniture : 1 tasse de sucre, 3 c. à s. de jus de citron, 2 c. à s. de farine, 1/2 c. à c. de levure chimique, 2 œufs légèrement battus, 2 c. à thé de zeste de citron râpé, un peu de sucre en poudre (sucre glace)

Pour la croûte

Mélangez tous les ingrédients, étalez le mélange en pressant avec les doigts le fond d'un plat allant au four de 23x23 cm.

Faites cuire au four à 180°C, th. 6 pour 15 minutes.

Pour la garniture

Dans un bol, mélangez le sucre, le jus de citron, la farine, la levure, les œufs et 1 cuillère à thé de zeste de citron.

Versez la préparation sur la croûte pré-cuite et enfournez à 165°C, th. 5-6 de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit légèrement doré.

Laissez refroidir. Saupoudrez de sucre glace et du reste du zeste de citron. Coupez en carrés.