Terrine de fromage aux herbes

400 g de fromage blanc, 1 yaourt nature, 1/2 concombre, 2 petits oignons doux, 1 c. à s. de menthe et de persil ciselés, huile, vinaigre, sel, poivre

Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Hachez les oignons. Mettez le tout à macérer avec un peu de vinaigre et de sel pendant 30 minutes.
Mélangez le fromage blanc et le yaourt. Ajoutez le concombre et les oignons rincés et égouttés avec le persil et la menthe hachés. Assaisonnez avec sel et poivre. Versez dans des petits moules individuels légèrement huilés et laissez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.

Ménopause et poids, est-ce vraiment inévitable ?

La ménopause augmente le taux de cholestérol

Les grandes variations hormonales de la ménopause aboutissent à une augmentation du taux de cholestérol. C'est pourquoi un dosage du taux de cholestérol est recommandé à la ménopause.
Si on continue à manger de façon standard, si on augmente les rations, si on ne fait pas beaucoup de sport, on ne fait qu'aggraver son cas. Il faut savoir aussi que la ménopause joue un épiphénomène car les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, insomnie, baisse de moral, fatigue…) encouragent à ne pas faire de sport et à rechercher dans l'alimentation une consolation. Pour contrer cette évolution, il faut être relativement volontariste. Accepter d'abord le fait qu'il ne s'agit pas d'une anomalie, le corps a besoin de moins de calories qu'avant et il va falloir en «rentrer» moins, c'est-à-dire manger différemment, «intelligemment», et faire du sport.
Mais attention ! Pas n'importe quel sport. Un sport d'effort moyen et de durée moyenne, soit 30 ou 40 minutes par jour ou 3 heures par semaine. En effet, nous commençons à puiser de l'énergie dans les graisses stockées seulement au bout de 20 minutes d'exercice. Ce n'est donc pas en courant après l'autobus qu'on va maigrir ou en montant 6 étages d'escalier à toute vitesse. En revanche, marcher vite pendant une heure et demie ou faire du vélo d'appartement pendant 20 minutes à vitesse moyenne, ça fait maigrir !

PHOTOS : DR

Trucs et astuces

Eau de cuisson des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

Farce

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage.
Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

Pour se relaxer, apprenez à respirer

Quelles que soient les variantes, la respiration profonde consiste principalement en une respiration abdominale maîtrisée.
Afin de respirer lentement et profondément, on sollicite le diaphragme en partant du bas du ventre.
On inspire en gonflant le ventre, le haut du corps immobile puis on expire soit en bloquant le ventre soit en le rétractant.
On expulse ainsi une quantité d'air bien supérieure par rapport à la moyenne habituelle, la respiration «classique» ne se basant que sur la partie haute des poumons.

Indications et contre-indications

La relaxation musculaire profonde s'adresse tout particulièrement aux personnes souffrant de troubles psychosomatiques, d'anxiété, de troubles respiratoires ou digestifs.
En revanche, elle est plutôt déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de troubles neurologiques.

Citron confit

Ingrédients : 8 citrons jaunes, 8 c. à c. de sel, eau selon le volume du bocal

Préparation

-Faite bouillir de l'eau et laissez refroidir.
-Lavez les citrons sous l'eau courante.
-Coupez chaque citron en quatre en laissant le bas de citron fermé.
-Mettez une cuillerée à café dans chaque citron.
-Placez les citrons dans le bocal que vous avez déjà stérilisé, couvrir d'eau qui est déjà préparée.
-Fermez bien le bocal et laissez à l'abri de la lumière pendant un mois.

Sabayon aux agrumes

2 kiwis, 2 oranges, 2 pamplemousses, 1 pomme verte, 1/2 citron, 2 jaunes d'œufs, 50 g de semoule, quelques feuilles de menthe

Epluchez les kiwis et les oranges, coupez-les en rondelles et ajoutez un jus de citron dessus. Découpez la pomme en lamelles et les pamplemousses en quartiers. Récupérez le jus des oranges et des pamplemousses. Déposez les jaunes d'œufs, la semoule, le sucre et le jus des fruits dans une casserole sur feu doux. A l'aide d'un fouet montez cette préparation en mousse légère. Dressez les fruits sur un plat allant au four, nappez-les de la mousse et passez-les 2 minutes sous le gril pour obtenir un glaçage.

Bon à savoir

L'alimentation dope l'intelligence

Le cerveau a besoin de protéines pour prolonger les cellules nerveuses et établir des connexions entre elles ; de lipides pour fabriquer la gaine qui entoure ces cellules et les isole électriquement ; de sucres lents et rapides pour «carburer» et aussi de vitamines et d'oligo-éléments afin de faciliter les réactions métaboliques. Bref, en période d'examens, il faut prendre des compléments alimentaires à l'avance…
Ou manger varié et équilibré !