

## Trucs et astuces

## Melon



Un melon est à point lorsque la queue se détache facilement. Il est meilleur et plus sucré si c'est un « mâle » : se reconnaissent comme tels ceux qui portent un point noir sur le fond opposé à la tige.

## Glace ou sorbet



Pour les démouler, entourez le moule d'un linge trempé dans l'eau bouillante et essoré.

## Haricots

Pour les rendre faciles à digérer, jetez la première eau de cuisson après quelques bouillons et ajoutez à la seconde trois cuillerées d'huile.

## Mayonnaise

Placez votre bol sur un torchon plié en quatre. Il ne glissera pas et vous travaillerez plus facilement. Vous réussirez la mayonnaise en préparant sur une table, une heure avant de l'entreprendre, tous les ingrédients. Car il est indispensable qu'ils soient à la même température. Vous ajouterez une cuillerée à dessert d'eau au jaune d'œuf avant de commencer le travail. La moutarde, le sel, le poivre doivent être mis sur le jaune au départ.

## La cuisson au barbecue est-elle dangereuse ?

## Vrai

Le barbecue est réputé cancérigène du fait de la formation de composés tels les benzopyrènes lors de la cuisson des aliments.

On peut retrouver ces substances dans les poissons et les viandes mais en très faible quantité, et comme la cuisson au barbecue est saisonnière et donc peu fréquente, elle ne représente pas un véritable danger pour la santé. Cependant, évitez le contact direct de l'aliment avec la flamme et ne consommez pas les parties noircies des aliments. Le vrai danger de la cuisson au barbecue est en fait le risque de brûlures !



## Tarte fine melon et crème d'amandes

300 g de pâte brisée, 1 petit melon, 2 cuil. à soupe de sucre glace, 25 g de beurre, 25 g de pâte d'amande blanche, crème d'amande, 1 œuf, 60 g de poudre d'amande, 60 g de beurre, 60 g de sucre glace



- Sortir le beurre du réfrigérateur quelques heures avant son utilisation.
- Etaler la pâte, la détailler en rectangle ou autre forme, la piquer à l'aide d'une fourchette. Placer au frais.
- Dans un saladier, déposer le beurre mou et le sucre glace. Mélanger. Incorporer la poudre d'amande et l'œuf. Mélanger énergiquement.
- Peler, couper le melon, l'évider. Le tailler en lamelles.
- Préchauffer le four à 200°C (th.6-7).
- Sur la pâte, étaler une couche de crème d'amande.
- Disposer dessus les lamelles de melon. A l'aide d'un pinceau, les badigeonner du beurre fondu.
- Saupoudrer de sucre glace.
- Emietter la pâte d'amandes.
- Enfourner. Au bout de 10 minutes de cuisson, réduire la température du four à 180°C (th.6). Poursuivre la cuisson 15 minutes.
- Servir les tartes fines saupoudrées de sucre glace.

## Comment se muscler dans son lit



Photos : DR

La gym dans son lit, c'est possible. au réveil ou au coucher, on s'essaye à quelques petits exercices, pour se muscler, s'étirer ou se renforcer. Garder son tonus sans quitter son lit ça peut paraître contradictoire, mais ça marche.

## Pour étirer la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est soumise à des pressions quotidiennes que le repos ne suffit pas à soulager. Alors, au réveil ou au coucher, on offre à ses vertèbres un moment de répit.

**L'exercice** : On reste bien allongé, et on monte les genoux sur le ventre. On essaie alors de décoller les fesses et d'amener doucement les jambes derrière la tête. Puis, on maintient quelques secondes en respirant

lentement pour alors redescendre très doucement. Attention toutefois à ne pas forcer sur les lombaires, ce sont les abdos qui doivent conduire le mouvement de bascule.

## Pour travailler les abdos

Le lit est en réalité un endroit idéal pour travailler ses abdos. A une condition près : que le matelas sur lequel nous dormons soit bien ferme. Si ce n'est pas le cas, on oublie l'exercice car on risque de se faire mal au dos.

**L'exercice** : On inspire un grand coup en serrant les abdos, et on se redresse le plus lentement possible. On ne se met pas à 90°, ça ne sert à rien, on redescend dès que les abdos sont suffisamment contractés. Surtout, on pense à garder les jambes allongées et bien serrées mais sans forcer. Le plus

de cet exercice ? C'est excellent pour renforcer le bas du dos.

## Pour dénouer les articulations

Au cours de la journée et même pendant la nuit, nos articulations se crispent. On profite de son lit pour dénouer tout ça et se sentir plus relaxée.

**L'exercice** : on s'assoit bien droit, le dos calé contre l'oreiller. On laisse doucement retomber la tête vers l'épaule droite puis vers l'épaule gauche pour étirer la nuque. On essaie alors d'aller le plus loin possible mais sans forcer. On répète l'exercice 12 fois de chaque côté en gardant la position pendant quelques secondes pour étirer correctement.

## Pour galber les fesses

Les fesses, c'est important. Alors si on sait qu'on peut les muscler dans le métro en contractant et décontractant les muscles, on peut aussi le faire dans son lit.

**L'exercice** : Pour avoir de jolies fesses bien galbées, on s'allonge sur le lit jambes fléchies et plantes des pieds à plat sur le matelas. On décolle les fesses au maximum puis on redescend lentement sans les reposer. Pour que l'exercice fasse son effet, on effectue 30 mouvements pendant 5 minutes tous les matins.



## Parents, pas de crème solaire avant 6 mois

Aucun produit solaire n'est recommandé chez les enfants de moins de 6 mois. L'innocuité des produits n'est pas démontrée, ils peuvent déclencher des allergies et l'on ne sait pas exactement quel est leur taux de pénétration dans la peau. Donc jamais de bébé au soleil !

## Le stress favorise les troubles digestifs



remontées acides), de l'ulcère gastro-duodéal et du syndrome du côlon irritable.

Pour diminuer les troubles digestifs, il est donc essentiel de lutter contre le stress et parallèlement d'améliorer son alimentation.

Le stress est une réaction de défense normale mais qui doit rester ponctuelle, car à la longue, il perturbe le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin. C'est ainsi que le stress est un facteur aggravant du reflux gastro-œsophagien (brûlures d'estomac et

## Tomates farcies à la ratatouille

6 tomates, 1 aubergine, 3 courgettes, 1 poivron vert, 100 g d'olives vertes, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 brins de basilic, sel, poivre

Lavez tous les légumes. Coupez les extrémités des courgettes et de l'aubergine. Retirez les pédoncules de deux tomates. Coupez le poivron en deux et épépinez-le. Coupez l'aubergine, les courgettes, le poivron et les deux tomates en tous petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, quand elle est chaude, faites-y revenir les dés d'aubergine et de poivron pendant 10 min à feu vif en remuant sans arrêt puis ajoutez les courgettes, mélangez bien, baissez le feu et faites cuire doucement pendant 10 min. Ajoutez enfin les dés de tomates, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 15 min. Pendant ce temps, coupez les olives en rondelles. Lavez, effeuillez et ciselez le basilic. En fin de cuisson de la ratatouille, ajoutez le basilic



ciselé et les rondelles d'olives. Préchauffez le four th.6/7 (210°C). Coupez les tomates restantes aux 3/4 de leur hauteur, évidez-les à l'aide d'une cuillère à dessert. Posez les dans un plat à four, remplissez-les de ratatouille, posez les chapeaux par dessus, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez. Faites cuire pendant 25 min environ. Servez dès la sortie du four.