

VRAI/FAUX

Il ne faut pas conserver les fromages au réfrigérateur

Faux. Ce sont des produits vivants qui doivent être conservés dans le bac à légumes, là où le taux d'humidité est le plus élevé. Pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les déguster.

Il faut éviter de manger la croûte du fromage

Faux et... vrai. Les amateurs de saveurs puissantes s'en délectent. Les sujets à risques (femmes enceintes, malades...) l'éviteront : c'est surtout dans la croûte que se développent des bactéries telle la *Listeria*.



Renforcez les muscles de votre dos !



Photos : DR

Un dos solide, c'est l'assurance d'une santé renforcée et d'une silhouette gracieuse. Voici un programme à la fois réparateur et préventif, à effectuer 2 à 3 fois par semaine en attaque, 1 à 2 fois en entretien et chaque fois que le besoin s'en fait sentir (dos tendu, cervicales ou lombaires fatiguées).

Exercice 1

Allongée sur le dos, genoux fléchis et serrés retenus par les mains,

amenez les genoux vers la poitrine et balancez-vous légèrement, d'avant en arrière mais aussi de gauche à droite. Revenez à la position initiale, recommencez. Une vingtaine de fois.

Exercice 2

Allongée sur le dos, mains derrière la tête, jambes fléchies, ramenez le genou droit vers vous. Expirez lentement en relevant le buste et avancez le coude gauche vers le genou droit. Répétez de l'autre côté.

12 fois en alternance.

Exercice 3

Asseyez-vous maintenant sur une chaise. Vos bras sont écartés et tendus, idem pour vos jambes, pieds en flexion. Ecartez simultanément les bras et les jambes au maximum, et maintenez l'extension 8 secondes. Relâchez. 5 à 8 fois. Notre astuce + : les muscles abdominaux représentent le corset naturel du corps : ce sont eux qui maintiennent votre dos bien droit. Ne les négligez pas !

Pommes de terre sautées au fromage blanc



6 pommes de terre moyennes, 1 gousse d'ail, 1 botte de persil, 300 g de fromage blanc, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Lavez bien les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau salée. Pelez et hachez l'ail. Ciselez le persil. Mettez le fromage blanc dans un bol et ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez. Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches. Chauffez 2 cuillerées d'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposez-les dans un plat et coulez tout autour le fromage blanc aux herbes.

Gourmandise ou désordre émotionnel ?



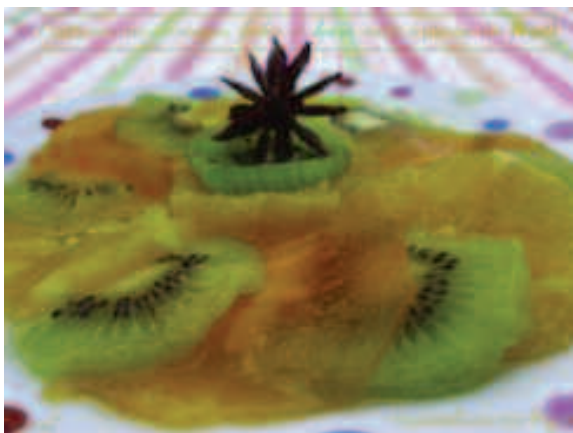
Le grignotage compulsif ressemble davantage à un comportement boulimique qu'à un excès de gourmandise. En effet, ce n'est pas l'envie de s'offrir un plaisir gustatif, histoire de se remettre le cœur à l'ouvrage, qui nous pousse à grignoter sans cesse, mais des pulsions très vives.

La preuve : Lorsqu'on grignote ainsi, on ne prend pas le temps de savourer les aliments qu'on ingère. On en est incapable, car on n'est

en phase ni avec ses sens ni avec son corps. D'ailleurs, on ne cesse pas de manger lorsqu'on arrive à satiété. Si ces pulsions sont si difficiles à contenir, c'est justement parce qu'elles n'ont rien à voir avec la faim. Elles ne remplissent pas cette fonction vitale qui est de donner au corps la nourriture dont il a besoin pour fonctionner. Le grignotage compulsif relève le plus souvent d'un désordre émotionnel.

Carpaccio d'oranges et de kiwis aux dattes

5 oranges, 4 kiwis, 100 g de dattes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre, 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées, 1 cuillerée à soupe de noixettes mondées



Peler 4 oranges à vif et les couper en rondelles fines en éliminant les pépins et le cœur, puis les disposer en rosace sur un plat. Peler les kiwis et les couper en rondelles fines. Les disposer sur les oranges. Dénoyer les dattes et les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau. Les répartir sur les fruits. Presser le jus de l'orange restante. Saupoudrer les fruits avec le sucre et la cannelle, puis arroser régulièrement avec 2 cuillerées à soupe de jus d'orange. Mettre au frais jusqu'au moment de servir. Concasser grossièrement les noixettes. Juste avant de servir, mettre les amandes effilées et les noixettes concassées dans une poêle à revêtement antiadhésif, puis les faire griller 2 à 3 minutes à sec. Parsemer les fruits secs sur la rosace de fruits frais et servir aussitôt.

LES ÉPICES DANS LA CUISINE

Anis

Les grains sont utilisés par les pâtisseries et les confiseurs.

Coriandre

On consomme la graine séchée de la plante. Elle parfume les viandes à chair rouge et, dans les pays orientaux, les farces à base de viande hachée.

Curry ou cari

Il vient des Indes. Il se compose de diverses épices (gingembre, coriandre, piment, clous de girofle). Il parfume agréablement

les préparations à base de riz, de poulet ou d'œufs.

Ail

On le trouve frais, en gousses ou en poudre. Un soupçon suffit pour parfumer grillades, légumes, viande de mouton, salade verte et courts-bouillons.

Estragon

Il entre dans la composition de nombreuses sauces (béarnaise, tartare, gribiche, ravigote). Il relève particulièrement le goût des volailles, des viandes blanches et des œufs.

