

Croquettes d'œufs brouillés



6 œufs, 120 g de beurre, 120 g de farine, 70 g de fromage râpé, 5 dl de lait, chapelure, huile, sel

Faire un roux avec la farine et le beurre. Dès qu'il blondit, versez le lait froid. Mélangez au fouet sans arrêter. Baissez le feu quand l'ébullition recommence. Ajoutez le fromage râpé et 1 pincée de sel. Brouillez cinq œufs, en tournant sans cesse à la spatule en bois. Hors du feu, mélangez-les à la béchamel. Laissez refroidir. Formez des boulettes. Passez-les dans la chapelure. Versez un peu d'huile dans une poêle. Dorez les boulettes pendant 2 minutes, en les retournant de tous côtés.

Marcher, c'est bon pour la mémoire

En effet, une marche quotidienne d'une vingtaine de minutes améliore les troubles bénins de la mémoire liés au vieillissement. Et c'est là un des bénéfices de la marche à pied qui sont par ailleurs nombreux, tant sur le physique que sur le mental !



FORME Après un accouchement, une gym douce pour un corps tonique



photos : DR

Pour se remuscler sans attendre, voici quelques mouvements qui sculptent sans risque dès le retour à la maison après un accouchement.

Abdos avec bébé

Cet exercice est excellent pour la circulation du sang dans les jambes, pour muscler les fesses, les cuisses, le périnée, le bas du ventre. Il étire la nuque et détend le haut du dos et sert aussi à contrebalancer les effets de la station debout. Si l'on évite les abdos classiques, de type pédalage et ciseaux, on peut démarrer dès le retour à la maison. Posez votre bébé sur le haut de vos cuisses ou le bas de votre ventre, mais jamais au milieu afin d'éviter la

pression sur le périnée. Allongée, jambes fléchies, pieds à plat, expirez puis soulevez doucement le bassin en serrant le périnée. Restez dans cette position le temps de quelques respirations et poussez les fesses vers le haut. Relâchez.

Seins au top

L'important c'est avant tout d'éviter la position en arrière avec le dos rond, qui tirerait sur les seins et entraînerait des crevasses. C'est le moment ou jamais de redresser le dos, quitte à vous tenir légèrement en avant. Pour faire travailler cette zone pectorale, asseyez-vous face au papa, le dos bien droit. Tentez de repousser le bras opposé en résistant.

Maintenez la pression et recommencez l'exercice.

Taille de guêpe

Ces abdominaux magiques font travailler sans douleur les petits obliques et le muscle transverse : idéal pour «reprofilier» la taille. Allongée, bassin bien en place, genoux fléchis et pieds à plat, placez une main au ras du pubis. En expirant, imaginez que vous prolongez une cuisse au-delà du genou, comme si vous tiriez le fémur hors du bassin. Ne contractez pas la jambe ni la cuisse, ne levez pas le pied du sol. Faites cet exercice de chaque côté, en rentrant votre ventre. Surtout n'appuyez pas la main. Vous sentirez votre ventre se serrer sous vos doigts.

Hydratez-vous régulièrement



Le saviez-vous ? La baisse de seulement 2% de votre réserve en eau dans l'organisme entraîne une diminution des performances.

En effet, un manque d'hydratation, même léger, a des effets immédiats sur la capacité à se concentrer, à réagir vite et de façon appropriée, ainsi qu'à mémoriser. Donc, même si vous ne ressentez pas la soif, buvez tout au long de la journée afin de

renouveler l'eau dans votre corps. La boisson idéale est l'eau. Buvez-en l'équivalent d'un petit verre toutes les heures. Soyez raisonnable avec le thé et le café : pas plus de 3 ou 4 tasses par jour. Riches en caféine, ils pourraient vous énerver et vous stresser inutilement.

Parents Mon enfant n'a pas de limites

L'inquiétude des mamans

Quand votre enfant commet quelques petites bêtises, cela vous fend le cœur de devoir le punir. Entre ses crises de larmes et ses caprices, vous vous sentez un peu dépassée par la situation. Et s'il devenait un jour un petit tyran à qui on n'aurait pas posé assez de limites ?

Le conseil

Difficile, face au caprice d'un enfant de 2 ans, de réagir en imaginant les conséquences que son éducation aura 15 ans plus tard. Evidemment, fixer les limites est indispensable pour la construction de l'enfant, mais rassurez-vous, les choses évoluent...



La brioche

250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à c. de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)

La veille : Préparez le levain.

Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste du lait. Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout. Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes.

La pâte doit être très légère et élastique. Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes. Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis. Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever. Le jour même : beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillerées. Remplissez le moule aux 3/4. Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez ce gâteau froid.

