

## Gâteau à la cannelle et aux clous de girofle



**250g de sucre, 3 œufs, 4 clous de girofle moulus, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 sachet de levure chimique, 1 cuillère à café de poivre, quelques cerneaux de noix, 7 cl de café très fort, 300g de farine, une poignée de fruits confits, 125g de sucre glace, le jus de 1/2 citron, 1 noix de beurre**

Faire hacher grossièrement les noix. Couper les fruits confits en petits morceaux. Battre les œufs et le sucre dans un saladier à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux, ajouter le café et bien mélanger, ajouter la farine tamisée peu à peu tout en mélangeant, puis la levure, la cannelle et le poivre et travailler l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer délicatement les fruits confits et les noix hachées. Chemiser une tôle de four avec le papier sulfurisé et y verser la pâte. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 minutes. Préparer le glaçage, mettre dans un récipient le sucre glace et le jus de citron et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Étaler ce glaçage chaud sur la pâte, laisser refroidir et coupez en carrés. Décorer avec des demi-noix et des fruits confits.

## Conseils qui vous permettront de mincir efficacement et pour longtemps



Consommez le moins possible de glucides (céréales, légumineuses, fruits, féculents).

Évitez tous produits sucrés : bonbons, confiture, biscuits, produits laitiers sucrés, miel, sucre et fruits très sucrés.

Buvez beaucoup d'eau (infusions, thé ou café sans sucre).

Pour assaisonner vos aliments, utilisez uniquement sel, poivre,

moutarde, épices, ail, oignon, fines herbes, vinaigre, jus de citron + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour.

Cuisez vos aliments à l'eau (court-bouillon autorisé), au four, en papillote sans matière grasse ou grillé (sans matière grasse).

Pour être efficace et perdre du gras tout en préservant votre masse musculaire, suivez ce régime deux semaines au moins.

Ne sautez jamais de repas.

Consommez de préférence le fromage au petit-déjeuner, en collation du matin ou de midi

Si vous craquez pour du sucré (fruits secs, sorbet, pain d'épices... ) malgré tout, faites-le de préférence

au goûter. Et faites l'impasse sur les bonbons.

Si vous faites un écart (repas copieux, fête... ), vous compenserez en mangeant un peu moins le lendemain, mais sans baisser votre «quota» de protéines.

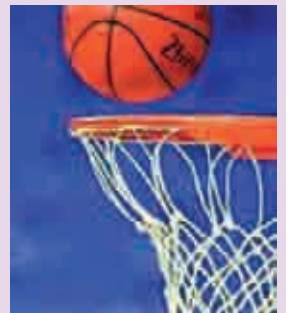


Photos : DR

## Infos pour les sportifs

L'œuf

L'œuf est la meilleure source de protéines de l'alimentation devant le bœuf. Ces protéines permettent le maintien de la substance tissulaire et une prise rapide de masse musculaire.



## BEAUTÉ

Rajeunir ses mains



Je ne m'essuie pas les mains après... avoir étalé un masque de beauté sur mon visage ou mon corps. Je leur en fait profiter. Ainsi pas de gaspillage et mes mains restent jeunes !

Remède contre l'acné et les points noirs



Pour enlever l'acné sur le visage et le dos : faites bouillir dans 1/4 d'eau 30 g de baies de genièvre (10 min). Appliquez matin et soir pendant 1 mois ; pour les points noirs sur les épaules : mettez du jus de citron sur un coton et tamponnez-les avec celui-ci matin et soir jusqu'à leur disparition.

Le bain aux plantes

Faites une décoction de 250 grammes de baies de genièvre dans 2 litres d'eau minérale bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, puis ajoutez-la à l'eau de votre bain.

Un masque anti-peau grasse



Mélanger 2 cuillères à soupe de miel, le jus d'un citron ainsi qu'une cuillère à café d'argile verte en poudre.

## Ventre plat : un peu de tenue !

Les personnes au ventre parfaitement plat sont aussi généralement des personnes... qui ont un joli maintien.

Pour y parvenir : Redressez-vous (comme si vous étiez suspendu au



plafond par un fil), Évitez de rentrer la tête dans les épaules, Déployez le torse, vous verrez : vous avez déjà gagné quelques centimètres de tour de taille !

Du reste, choisissez des vêtements seyants : Bannissez les tailles basses, peu flatteuses pour les petits bedons, Choisissez des tissus qui ont de la tenue et non des cotons ou jerseys souples qui laissent entrevoir tous les défauts !

## Poulet grillé à la menthe

Pour 4 personnes :

**1 poulet de 1,2 kg, 5 gousses d'ail, 1 bouquet de menthe, 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de mélange 4 épices, sel fin et gros sel**

Découpez le poulet en morceaux, séparez les cuisses, les ailes, les blancs et jetez la carcasse. Posez les morceaux dans un plat allant au four. Badigeonnez-les d'huile



d'olive sur toutes les faces. Parsemez-les d'herbes de Provence et de mélange 4 épices, salez. Mettez le plat au four sous le grill pendant environ 30 minutes. Retournez les morceaux à mi-cuisson. Pendant ce temps, lavez la menthe puis essuyez-la avec du papier absorbant. Effeuiliez et hachez-la finement. Pelez les gousses d'ail et retirez les germes. Pilez l'ail et la menthe avec une pincée de gros sel jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez ce mélange dans un bol et ajoutez progressivement 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez. Quand le poulet est cuit, servez-le chaud avec 1 cuillère à soupe de sauce à la menthe par personne.

## VISAGE SANS RIDES

Méthode très simple,

Dès le réveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage. Ettet garanti ! (Ne pas oublier de se démaquiller la veille, ce qui donne des rides et n'assainit pas la peau...).

