Cake aux pommes

2 grosses pommes, 200 g de farine, 1 c. à. c. de levure chimique, 100 g de sucre semoule, 80 g de beurre 3 œufs, 1 petite tasse de lait.

Faire fondre le beurre et laisser refroidir. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre, ajouter le beurre, la farine et la levure puis le lait pour fluidifier la pâte, bien mélanger et ajouter les pommes coupées en petits dés. Beurrer et fariner un moule à cake, verser la préparation et mettre au four préchauffé à 180° pendant 40 min. Vérifier avec la lame d'un couteau s'il est cuit. Sortir du four et démoulez-le sur une grille.

Ménopause : hydratez votre peau

Passée la ménopause, la peau est plus sèche et moins ferme. Donnez-lui un coup de pouce en l'hydratant tous les jours, visage, cou et décolleté compris. Utilisez des crèmes adaptées à votre peau. Pour nettoyer votre peau, veillez à ne pas employer un produit desséchant ou agressif. D'une manière générale, privilégiez les gels douches à un savon classique.

FORME

Graisse abdominale : le vrai du faux

Beaucoup d'idées fausses circulent sur le problème du gros ventre.
Voilà qui vous aidera à démêler le vrai du faux...

PHOTOS : DR

Un ventre trop rond, c'est toujours trop de gras ?
Non
Un ventre trop rond n'est pas forcément synonyme de graisse abdominale.
On peut être ballonné(e) pour cause de problèmes digestifs (colopathie, fermentations, stress, etc.). Les minces peuvent pour cela avoir un ventre rond.

La graisse abdominale se mesure-t-elle avec une balance impédancemètre ?
Non
La balance impédancemètre ne mesure pas la graisse abdominale.
C'est le tour de taille qui doit être mesuré avec un mètre de couturière.

La graisse abdominale est-elle plus dangereuse que celle des cuisses ?
Oui
La graisse abdominale est plus dangereuse que la graisse des cuisses.
Elle favorise dangereusement les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Trente minutes d'abdos tous les jours font-ils perdre le gras du ventre ?
Non, malheureusement !
Les abdos seuls ne suffisent pas, même intensifs. Une alimentation équilibrée est avant tout nécessaire.
Les deux vont de pair.

Boire 1 litre de thé vert par jour fait-il perdre du ventre ?
Non
Malheureusement, le thé vert ne peut rien pour votre graisse abdominale !
Le thé vert est riche en antioxydants, mais il ne fait pas maigrir, ni perdre du ventre d'ailleurs.

Chez une femme, un tour de taille au-dessus de 85 cm est-il dangereux ?
Oui
Un tour de taille supérieur à 85 cm chez une femme est un problème de santé et pas seulement d'esthétique.
C'est la norme qui définit le trop de graisse abdominale dangereuse pour la santé.
Chez les messieurs, c'est 100 cm.

Les massages font-ils perdre du ventre ?
Non, malheureusement !
Mais être massé(e), c'est quand même sympa !
Les massages donnent une sensation de bien-être mais ne font pas maigrir ni du ventre ni d'ailleurs.

Éliminer les boissons et les produits sucrés fait-il perdre du ventre ?
Oui, allez-y !
Leur excès est une des raisons de cette prise de poids.

Hygiène : le pyjama, ce nid à bactéries

Deux semaines : c'est en moyenne le temps que l'on passe sans laver notre pyjama... Un manque d'hygiène qui peut se révéler dangereux pour la santé.
Infections et cystites
Problème : notre pyjama, qu'il soit en soie, en velours ou en pilou-pilou, est un véritable nid à bactéries. «Le staphylocoque doré peut causer des infections s'il entre en contact avec une plaie. Et la bactérie E. Coli peut engendrer des cystites si elle atteint le canal urinaire.

INFO

Le réflexe soupe

En cas d'excès, c'est une façon simple et équilibrée de compenser. Rien de plus rassasiant ! En plus, selon une étude, démarrer son déjeuner ou son dîner par une soupe entraîne une réduction calorique naturelle de 150 kcal de l'ensemble du repas. L'idéal, la faire maison avec moult légumes sans oublier les protéines (dés de poisson, de poulet…)

BON À SAVOIR

ATCHOUM ! Qu'est-ce qui se passe quand j'éternue ?

Eternuer un grand coup, ça arrive à tout le monde. Ce réflexe parfois gênant en société a son utilité… Le connaissez-vous ?
Eternuer : tempête sous un crâne…
L'éternuement n'est rien d'autre qu'une expiration par le nez et la bouche, mais très forte, bruyante… et incontrôlable : un réflexe. Ce qui se passe, chronologiquement, c'est d'abord une irritation de la muqueuse du nez. Celle-ci est connectée au cerveau, bien sûr, et l'irritation active le centre de l'éternuement. Celui-ci active alors les muscles respiratoires. Nous prenons une grande inspiration, puis les muscles de notre gorge et de notre poitrine se contractent très fort pour expulser tout l'air avec violence.
C'est bien sûr le côté violent qui rend l'éternuement bruyant… et donc gênant, mais il a aussi son utilité. En effet, sous le choc, la substance ou les substances qui encombraient sont éliminée(s). Par ailleurs, on a récemment découvert que les cellules ciliées, dont le travail est de retenir les impuretés de l'air avant qu'il n'atteigne les poumons, sont plus actives après un éternuement. Ainsi, un bon atchoum ne nous débarrasse pas seulement des poussières (et autres) présentes dans le nez avant, mais aussi de celles qui pourraient tenter d'y entrer après…

Bâtonnets aux crevettes

200 g de crevettes, 30 g de beurre, 5 c. à soupe de farine, 20 cl de lait, 1 c. à café de jus de citron, persil haché, 1 œuf, 1 tasse de chapelure, 1 l huile, sel fin, poivre blanc du moulin

Hachez les crevettes. Faites fondre le beurre dans une casserole, incorporez-lui 3 cuillerées à soupe de farine en mélangeant bien. Versez le lait peu à peu tout en remuant, jusqu'à obtention d'une sauce béchamel épaisse.
Ajoutez les crevettes, le jus de citron,1/2 cuillerée à café de sel et 2 pincées de poivre, ainsi que le persil haché.
Laissez cuire sans cesser de remuer, de façon à obtenir une pâte homogène. Laissez-la refroidir. Saupoudrez la table de travail avec un peu de farine, placez-y la pâte. Façonnez-la en rouleau et coupez-la en bâtonnets. Enduisez chaque bâtonnet de lait, puis d'œuf battu, et roulez-la dans la chapelure. Chauffez l'huile à 170°C, jetez-y les bâtonnets et faites-les dorer pendant 8 minutes, puis retirez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire.
Laissez-les égoutter et servez-les tièdes.