

Trucs et astuces

Eau de cuisson des légumes



Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

Farce



Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

FORME

Des hanches de rêve !

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle... Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.

Exercice 1 : Allongée sur le côté, jambes tendues. Lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe

Exercice 2 : Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté : vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme

Exercice 3 : Mettez-vous



Photos : DR

maintenant debout, les épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries de 12 élévations pour chaque jambe.

Notre astuce + : Pendant ces exercices, veillez à conserver

le dos droit et les épaules dégagées. Travaillez le bas du corps ne signifie pas relâcher le buste !

VOUS AVEZ UN TRANSIT DIFFICILE ?

Constat : Votre ventre est ballonné et se tend, il est parfois même douloureux, parce que vous n'allez pas régulièrement à la selle.

Prescription : Plus de fibres, indispensables à un bon transit, pourraient sans doute vous aider. Elles se trouvent dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Pour parvenir aux 25 à 30 g quotidiens conseillés, il faut compter par exemple 8 biscottes aux fibres ou 8 petites tranches de pain complet, un plat principal de légumes cuits, un potage



ou une crudité, et 2 ou 3 fruits.

En complément, boire au moins 1,5 litre par jour est important, puisque l'eau représente 70% à 80% du poids des selles. Par ailleurs, avez-vous

pensé aux probiotiques, ces ferments lactiques capables de réguler le transit en modulant l'équilibre de notre flore intestinale ? Le bifidus est particulièrement efficace.

Poisson surgelé et poisson frais ont les mêmes qualités nutritionnelles

La surgélation ne modifie pas la teneur en protéines du poisson. L'ensemble des vitamines et des minéraux sont également bien conservés.

En revanche, les acides gras oméga 3 pourraient s'altérer avec le temps, mais la perte reste faible si le délai de conservation est inférieur à 6 mois. En conclusion, le poisson surgelé conserve bien toutes les qualités nutritionnelles du poisson frais si les conditions de surgélation sont optimales et si la durée de stockage ne dépasse pas 3 à 6 mois.



Oranges aux épices



1 kg d'oranges à peau fine, 700 g de sucre cristallisé, 1 cuil. à café rase de noix de muscade râpée, 1/2 jus de pamplemousse, 1 cuil. à café rase de cannelle en poudre, 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre.

Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites macérer 12 heures.

Au bout de ce temps, ajoutez les épices, versez le tout dans une bassine à confiture et faites cuire 45 min à feu vif en tournant souvent. Mettez en pots.

PARENTS Mon enfant ne connaît pas ses 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. Évidemment, fixer les limites est indispensable pour la construction de l'enfant, mais rassurez-vous, les choses évoluent...