

Conserve poivron-thon

200 g de thon à l'huile en boîte,
2 poivrons rouges, 1/2 citron confit,
huile d'olive, piment d'Espelette, sel



- Faites chauffer un barbecue ou le gril du four.
- Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive.
- Saupoudrez-les de sel.
- Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces.
- Pelez-les et retirez les graines.
- Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceaux, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché.
- Servez en condiment.

Trucs et astuces

Savoir quand arroser une plante en pot



Bien souvent, on arrose la plante en pot sans trop savoir si elle a réellement soif ! Pour savoir quand arroser une plante en pot, il suffit de la taper ! En effet, un petit coup sur le bord du pot de fleur devrait vous indiquer si le pot sonne creux. Si c'est le cas, la plante est sèche. Si au contraire vous percevez un bruit sourd, c'est que la plante en pot contient suffisamment d'eau, et qu'elle n'a pas soif !

Nourrir les plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œuf écrasées.

Vous pouvez aussi diluer un sachet de gélatine nature dans un litre d'eau, cela constitue un aliment riche en nitrogène, nutriment essentiel pour les plantes.

Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

Savez-vous tout sur les muscles ?

Les muscles consomment beaucoup de calories

VRAI. Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons !

Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base, qui représente le minimum d'énergie requise par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire, nerveuse, digestive, musculaire...).

Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60% des dépenses quotidiennes et 45 à 50% pour une personne très active ; la digestion prend 10% et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaire. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories.

Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice



Photos : DR

physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Les muscles pèsent lourd

VRAI. Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence ! Contrairement aux idées

reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

Dents bien alignées : ça se prépare chez le bébé



On sait maintenant qu'on peut mieux éviter le port d'un appareil orthopédique, si fréquent chez les jeunes ados. Avis aux parents. Préférez le sein au biberon. Les bienfaits du lait maternel sur le renforcement des défenses immunitaires du nouveau-né, sur son rôle dans la digestion et dans la prévention de certains problèmes intestinaux ne sont plus à démontrer. Mais sait-on que l'allaitement a d'autres atouts ? Effectivement, il participe au développement de la mâchoire du nourrisson qui est toute petite à la naissance et qui grandit plus particulièrement au cours de la première année, d'où l'importance de la stimuler. Téter le sein de sa mère pour se nourrir demande au tout-petit un gros effort, car le sein est ferme et la succion difficile. Il est obligé de «jeter» sa mâchoire en avant, ce qui participe à sa stimulation.

La tétine en caoutchouc d'un biberon est molle, et le débit du lait plus rapide. Il requiert donc nettement moins d'efforts. Lorsque les bébés s'endorment sur le sein de leur maman, ce n'est donc pas seulement parce qu'ils sont repus, mais aussi parce qu'ils sont fatigués d'avoir fait travailler leurs mâchoires.

BON À SAVOIR Ne laissez pas vos veines vous filer entre les doigts

Quand vous regardez vos jambes où pointent quelques varices, vous pensez plutôt «jusqu'ici tout va bien». Attention tout de même à ne pas laisser les choses trop évoluer : plus on se préoccupe tôt de ses problèmes veineux, et plus on a de chances de prévenir une évolution vers des formes plus graves et des

complications sévères ! Entre varices et phlébite, certes, il y a un pas, mais des varices anciennes et importantes peuvent constituer un réel facteur de risque. Si la situation se prolonge, la stagnation du sang dans les veines variqueuses augmente le risque de formation d'un caillot (thrombus), et l'on parle de phlébite si le caillot se



forme dans une veine profonde. A fortiori, prévenir l'évolution de la maladie veineuse, c'est aussi prévenir l'évolution vers les formes avancées d'insuffisance veineuse : œdèmes, troubles cutanés ou ulcères dans les stades les plus graves.

BAKLAWA À LA PÂTE FILO

1 paquet de pâte filo de 500 g, 500 g d'amandes mondées, 1 c. à s. de sucre, 1 c. à s. de margarine, 1 c. à c. de cannelle, fleur d'oranger, miel

Dans une poêle beurrée, faire griller les amandes sans les brûler, réserver quelques-unes et concasser grossièrement le reste au mixer. Ajouter le sucre, la margarine, la cannelle, la fleur d'oranger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Séparer les feuilles de filo. Badigeonner un plat rectangulaire avec de la margarine puis poser une feuille de filo, badigeonnez-la aussi de margarine fondue à l'aide d'un pinceau et faire de même avec la moitié du paquet.

Etaler le mélange aux amandes, recouvrir de reste de filo en badigeonnant à chaque fois, tracer légèrement sans appuyer des losanges au couteau et placer des demi-amandes au milieu de ces losanges, enfourner et laisser cuire au four à 180°C pendant 30 min environ. Arroser de miel dès la sortie du four et laisser reposer une nuit pour que le miel se fige. Découper la baklava en losanges et servir avec du thé ou du café.

