

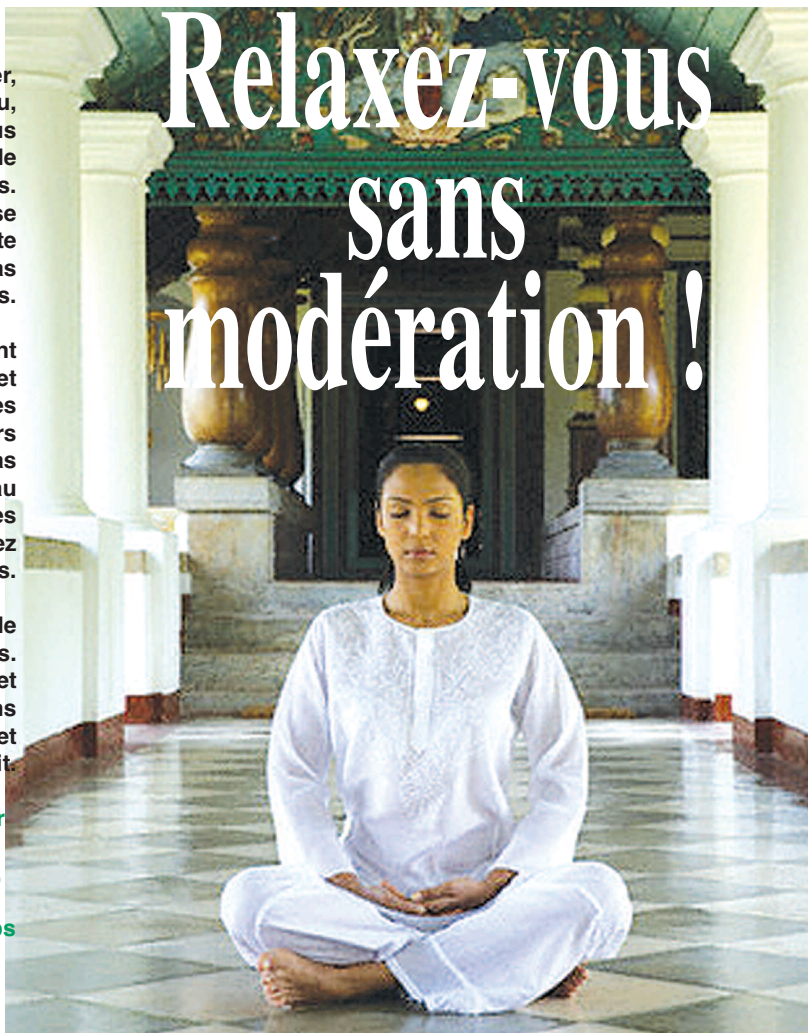
**F**  
**O**  
**r**  
**m**  
**e**

Prenez le temps de souffler, de vous détendre. Au bureau, à la maison... octroyez-vous quelques minutes de relaxation quotidiennes. Position de départ : assise les jambes croisées, le buste et la tête droits, les bras décontractés.

Travail : en respirant profondément et régulièrement, soulevez les bras et tournez le buste vers la droite en gardant les bras détendus. En repassant au centre, tournez le buste et les bras vers la gauche. Exécutez 8 à 10 mouvements.

Résultat : faites une pause de 5 minutes toutes les 2 heures. Pratiqué quotidiennement, cet exercice soulage les tensions du dos et des épaules et revitalise l'esprit.

Conseil : la tête doit tourner avec le buste à droite et à gauche. Pendant l'exercice, faites le vide dans votre esprit et détendez votre corps au maximum grâce à une respiration profonde.



Photos : DR

### Petit guide des épices

## Paprika

Stimule les sécrétions digestives. Irritant à fortes doses.

**D'où vient-il ?**

Il s'agit d'un poivron ou piment doux séché et broyé, très consommé dans les Balkans (c'est l'épice type du goulasch).

**Sa saveur**



Très caractéristique, forte et aromatique.

**Ses usages**

Parfait avec les sauces chaudes ou froides à la crème, les œufs sur le plat, les pommes de terre en ragoût, et aussi le fromage blanc ou les petits chèvres frais.

**Astuce**

Il peut parfumer la moutarde et la vinaigrette destinée à assaisonner les tomates.



Afin de ne pas rompre la chaîne du froid, il suffit d'un peu de méthode. Commencez par les produits de longue conservation (conserves, boissons non réfrigérées...). Passez ensuite aux produits frais (légumes, fruits, viande, poisson) et aux produits laitiers. Terminez par les surgelés et les glaces. Placez vos aliments dans des sacs

## Bien faire vos achats

isothermes bien fermés (efficaces pendant 30 minutes environ). En été, s'il fait très chaud dehors, ajoutez-y des pains de glace ou si votre sac est en papier, des plaques réfrigérées pour glacières (gainées de plastique, elles sont bien étanches), qui les garderont parfaitement au frais. Essayez également de remplir vos sacs isothermes le plus possible : vos produits feront bloc, formeront une plus grande masse de froid et, ainsi, resteront surgelés plus longtemps. En période de fortes chaleurs, placez également les viandes, poissons et laitages dans des sacs isothermes, pour éviter le développement de germes.



### Le talc peut-il remplacer un déodorant ?

Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs



ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer un talc (qui permet d'adoucir la peau)... que rien du tout.

### Le plat

## Poivrons farcis à la salade de pâtes



Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 min

Pâtes : 400 g, olives noires : 100 g, tomates : 300 g, concombre : 1, huile d'olive : 8 c. à soupe, poivrons rouges : 2, basilic : 1/2 botte, sel, poivre

Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et réservez-les. Coupez les poivrons en deux, et épépinez-les. Dans un saladier, mélangez l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez les pâtes, les olives dénoyautées et coupées en deux, le basilic ciselé et le concombre taillé en petits cubes. Mélangez intimement et garnissez les poivrons avec cette salade. Servez aussitôt.

### Le dessert

## Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min

Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petite, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet, chocolat : 150 g

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 min. Retirez les brochettes du bol et versez la sauce chocolat.

