



Travail : inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras de long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.

Durée : répétez 3 fois.

Conseil : cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : asseyez-vous sur les talons, le buste droit.



Photos : DR

Un œuf par jour



La croyance que les œufs augmentent dangereusement le taux de cholestérol est encore très répandue. Or, de récentes études prouvent que les œufs ne sont pas seulement inoffensifs pour notre santé, mais qu'en plus, ils représentent un moyen sûr d'échapper à un manque de vitamine B12, garante d'une forme sans faille. Une déficience de cette vitamine peut provoquer, au fil des années, des troubles de mémoire et une perte de masse musculaire.

Filet mignon au poivre



4 tournedos, 3 c. à s. de poivre noir concassé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de moutarde, 4 c. à s. de crème.

Incrustez le poivre concassé dans la viande, en vous aidant avec les mains.

Dans une poêle, chauffez le beurre et faites saisir les tournedos environ 6-8 minutes (selon les goûts). Arroser-les avec de l'eau.

Hors du feu, versez la crème dans la poêle, ajoutez la moutarde et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Servez immédiatement.

Trucs & astuces



- Une mixture de vinaigre blanc et d'eau tiède enlève les taches sur un canapé synthétique.

- Placez vos médicaments quotidiens à côté de votre boîte à café : ainsi vous êtes certaine de ne pas les oublier.

- Utilisez un «tableau magique» effaçable pour enfants à côté du téléphone pour noter tous vos messages.



- Le nettoie-vitres fait briller tous les meubles et les murs vernis !

Info

Les sucres qui font dormir ?

Les aliments riches en amidon (pâtes, riz, pommes de terre, pain...) et les aliments sucrés (en particulier le miel) ont la réputation de venir en aide aux insomniaques. Cette action bénéfique s'expliquerait par une augmentation du taux du glucose dans le sang. Ou encore par le fait qu'ils favorisent dans l'organisme la production de sérotonine, un neuromédiateur aux propriétés sédatives. Mais rien n'est encore véritablement démontré dans ce domaine.



Utiliser autrement son micro-ondes



1- Quand on dit micro-ondes, on pense immédiatement cuisson minute ou réchauffage rapide. Pourtant, ce type de four a plus d'un tour dans son enceinte. Il suffit d'un peu d'imagination et d'astuce...

2- Monder les amandes : faites bouillir, au micro-ondes, 30 cl d'eau. Plongez-y 150 g d'amandes décortiquées et programmez à pleine puissance pendant 1 minute. Une fois refroidies, il suffit d'une simple pression pour faire glisser la peau. Décortiquez aussi facilement les noix ou

noisettes... : 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante, puissance maxi.

3- Une pâte à pain minute : placez la pâte dans un récipient spécial micro-ondes. Vous disposerez aussi dans le four un bol contenant 50 cl d'eau bouillante. Laissez lever la pâte pendant une vingtaine de secondes à faible puissance.

4- Peler facilement les tomates : placez-les dans un bol d'eau, puis passez 45 secondes au micro-ondes à puissance maximale. La peau se détachera toute seule.

5- Faire ramollir du beurre ou une glace : mettez-les 15 à 25 secondes à puissance modérée.

6- Stériliser les torchons : pour supprimer les bactéries des torchons, enfournez-les, une fois lavés, 5 min à puissance maximale.

2 kiwis, 2 oranges, 2 pamplemousses, 1 pomme verte, 1/2 citron, 2 jaune d'œufs, 50 g de semoule, quelques feuilles de menthe

Epluchez les kiwis et les oranges, coupez-les en rondelles et rajoutez un jus de citron dessus. Découpez la pomme en lamelles, et les pamplemousses en quartiers. Récupérez le jus des oranges et des pamplemousses. Déposez les jaunes d'œufs, la semoule, le sucre et les jus des fruits dans une casserole sur feu doux. A l'aide d'un fouet montez cette préparation en mousse légère. Dressez les fruits sur un plat allant au four, nappez-les de la mousse et passez-les 2 minutes sous le grill pour obtenir un glaçage.

Sabayon aux agrumes

