

## Navettes fraises chantilly



Pour 6 personnes, préparation 30 min, réfrigération 2 h, cuisson 12 min, 500 g de fraises, 180 g de beurre mou, 1 jaune d'œuf, 15 cl de crème fraîche liquide, 3 cuil. à soupe de lait, 50 g de pistaches non salées, 250 g de farine, 1 cuil. à café de sucre semoule, 30 g de sucre glace, sel.

Mélangez le beurre mou, le sucre semoule, le lait, le jaune d'œuf et le sel. Incorporez progressivement la farine en remuant avec une cuillère en bois. Ramassez la pâte en boule, enveloppez-la de film étirable et réservez 2 h au frigo. Préchauffez le four à 180° C. Étalez la pâte sur 4 mm d'épaisseur et garnissez-en douze petits moules en forme de barquettes. Piquez-les à la fourchette, tapissez de papier sulfurisé et lestez avec des haricots secs. Enfournez et laissez cuire 12 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Versez la crème liquide dans un saladier puis fouettez-la jusqu'à ce qu'elle commence à mousser. Ajoutez la moitié du sucre glace et incorporez peu à peu le reste en fouettant. Garnissez les tartelettes de cette chantilly, parsemez de pistaches concassées et ajoutez les fraises, les plus grosses coupées en deux. Servez vite.

**De beaux restes**  
Cette pâte brisée se prépare difficilement en petite quantité. Il vous en reste ? Congelez-la.

## La gym qui fait grandir

Envie de souplesse ? Optez pour des activités physiques qui allongent les muscles.

### LA BARRE AU SOL



**Le principe :** faire au sol les

mêmes mouvements qu'à la barre classique.  
**La technique :** enchaîner les échauffements classiques (pliés, rotations, en-dehors, travail des bras).  
**Exemple :** assise on incline latéralement le haut du corps pour allonger et assouplir la taille. On peut, en outre, faire des exercices d'étirement irréalisables à la barre : se mettre en chandelle et ramener ses pieds derrière la tête pour dérouler le dos.

### L'AQUAGYM

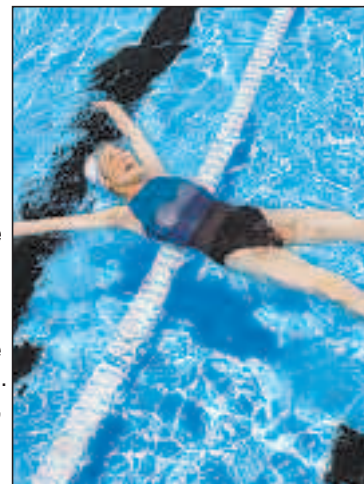
**Le principe :** faire travailler des muscles peu sollicités grâce à la résistance de l'eau.  
**La technique :** on contracte un muscle qui, en reprenant sa position initiale, provoque chez le muscle antagoniste un travail involontaire, accru par la résistance de l'eau. **Exemple :** dans l'eau, en pliant le bras,



on contracte le biceps. Quand on le tend, son antagoniste, le triceps, travaille à son tour (il s'oppose à l'eau). A l'air libre, il reprend passivement sa place.

### LE DOS CRAWLÉ

**Le principe :** utiliser le travail des bras et des pieds pour étirer la colonne vertébrale et le grand dorsal.  
**La technique :** quand on nage le crawl, les pieds fendent l'eau, entraînant un travail musculaire de toute la jambe. Au même instant, les bras vont chercher loin derrière leur entrée dans l'eau. On s'autograndit, car on s'étire de toute sa longueur.



### LE STRETCHING POSTURAL

**Le principe :** habituer le muscle à travailler en élévation pour que cela devienne une "seconde nature".  
**La technique :** on pratique des exercices d'étirement.



**Exemple :** poser la jambe sur une table, puis s'efforcer de toucher le bout de son pied avec ses mains. Crispé au début, le muscle se relâche, et gagne peu à peu en élasticité et en longueur. Tous les grands groupes musculaires peuvent être étirés de cette manière.

Photos : DR

## Des yeux noirs pour le soir

*Si vous maniez habilement la poudre, métallisée ou non, dégradez-la autour de l'œil à l'aide d'un pinceau humide, ou bien posez-la par touche et estompez au doigt ou au pinceau. On peut accentuer le caractère oriental en veloutant de khôl, noir ou gris foncé, le rebord interne des paupières. Magnifiez ce regard fatal en étoffant les cils de trois couches de mascara noir, épaississant et allongeant. Enfin, effleurez l'arcade sourcilière d'un éclair d'ombre perlée très pâle.*



### L'ASTUCE

Pour rendre le chou plus digeste, il suffit de l'ébouillanter quelques minutes, puis de poursuivre la cuisson dans une nouvelle eau.

### SANS ODEUR

A tester, la cuisson avec un gros croûton de pain sec, qui est censé absorber les "parfums" indésirables du chou. Ou bien encore, privilégier les cuissons courtes qui évitent en partie la formation des odeurs soufrées.

### LA FORME EN PLUS

Les choux sont riches en vitamine C, donc particulièrement intéressants en hiver quand on consomme moins de fruits. Ce sont aussi les champions de la prévention contre le cancer grâce à des composants spécifiques riches en soufre.



## Crème renversée au four



Préparation : 5 min, cuisson : 20 min, pour 2 personnes, 375 ml de lait, 2 œufs, 1 cuil. à soupe de sucre, quelques gouttes d'essence de vanille, noix de muscade râpée.

Préchauffez le four à 180° C. Battez le lait, les œufs, le sucre et l'essence de vanille. Versez dans 2 ramequins ou dans un petit plat allant au four et saupoudrez d'un peu de muscade râpée. Placez les ramequins dans un grand plat à four. Remplissez-le d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes environ (35 à 40 minutes pour un plat allant au four). Vérifiez la cuisson au moyen d'un couteau : la lame plongée au centre de la crème doit ressortir propre et sèche. Sortez les ramequins de l'eau et laissez refroidir.