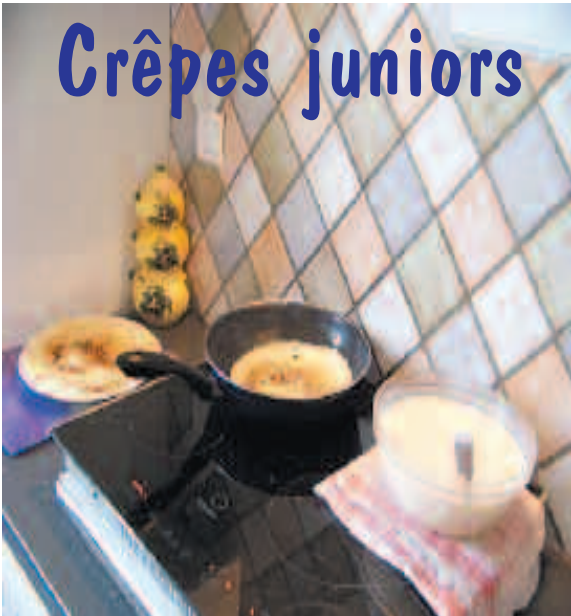


Crêpes juniors



Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min. Pour 24 crêpes environ, 1 tasse de farine, 1/4 de cuil. à café de bicarbonate de soude, 2 cuil. à café de sucre en poudre, 1 œuf, 125 ml de lait, 2 cuil. à café d'huile, 1/2 tasse de raisins secs.

Dans un grand bol, tamisez la farine avec le bicarbonate. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine, battez l'œuf puis le lait et l'huile. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Ajoutez les raisins. Graissez légèrement une poêle à frire chaude. Déposez la pâte par cuillerées à café dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment. Retournez pour cuire et dorer l'autre côté. Laissez refroidir sur une grille. Servez avec du beurre. Ces crêpes se conservent un mois au congélateur, posées bien à plat entre des feuilles de papier sulfurisé.

BON À SAVOIR

Comment garder le souffle



S'adonner à une activité physique régulière implique une certaine persévérance. Pour être sûr de ne pas raccrocher les gants après un mois d'efforts, mieux vaut choisir une activité sportive dans un but non seulement utilitaire, mais aussi pour l'intérêt personnel qu'on lui porte. Le plaisir qu'elle procurera rendra les efforts moins pénibles.

Certains iront vers le sport collectif, d'autres vers le sport en duo pour se mesurer à un partenaire, d'autres encore préféreront travailler en solitaire. Quel que soit le sport choisi, assurez-vous de pouvoir le pratiquer facilement, sans longs trajets à accomplir. N'oubliez pas de vous récompenser après l'effort avec ce qui est censé vous faire plaisir. C'est un rituel qui motive. Enfin, répétez-vous sur tous les tons que la pratique d'un sport constitue un atout important pour aborder la vieillesse.

Soulagez votre abdomen en douceur !



Mauvaise digestion ? Coliques ? Brûlures d'estomac ?... Bref, votre ventre vous "empoisonne" la vie. Alors, profitez des bienfaits de cet exercice de yoga particulièrement recommandé pour les maux d'estomac et intestinaux.

Position de départ : assise, une jambe tendue, l'autre fléchie avec la plante du pied collée sur le haut de la cuisse opposée, bras tendus au-dessus de la tête et mains jointes.

Travail : inspirez et en soufflant profondément, fléchissez le buste en avant sur la jambe fléchie et attrapez vos orteils. Maintenez 6 secondes. Relâchez et revenez à la position initiale. Répétez 4 à 6 fois sur chaque côté.

Résultat : pratiqué quotidiennement, cet exercice soulage rapidement, en massant efficacement l'abdomen. Ses vertus : il améliore la circulation sanguine du foie, des intestins et de la rate, réduit les maux d'estomac et peut aider en cas de constipation et de diarrhée (dans ce cas : buvez un verre d'eau tiède 5 minutes avant l'exercice).

Conseil : si l'étirement est douloureux, pliez légèrement le genou (de la jambe tendue) et pour éviter de trop arrondir le dos, étirez le bassin avant de fléchir le buste. Contre-indiqué pour les femmes enceintes.

Bon à savoir



Lavez très soigneusement les fruits et légumes, car dans certaines recettes, il est préférable de garder la peau des végétaux, souvent gorgée d'actifs intéressants. Utilisez sans trop attendre vos fruits et légumes, car ils perdent rapidement leurs actifs, en particulier leurs vitamines.

Filet de veau en papillote



Pour 2 personnes, 2 filets de veau, 1 oignon, 1 petite carotte, 1 petit blanc de poireau, 10 g de beurre, herbe (thym, persil...), sel, poivre

Préchauffez le four à 180° C (th. 6). Lavez, épluchez et émincez les légumes. Faites-les dorer légèrement dans le beurre, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, salez, poivrez. Faites cuire 5/6 minutes avec un couvercle sur feu doux. Découpez deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé. Déposez dans chacun d'eux les légumes, les herbes finement ciselées et une tranche de filet de veau. Fermez les papillotes, enfournez et laissez cuire 10 min. Servez aussitôt.