

Forme

Musclez l'intérieur de vos cuisses !

Bouger, marcher régulièrement, ne suffit pas à faire travailler tous les muscles du corps. Certains sont si peu sollicités qu'ils se relâchent. C'est le cas des adducteurs des cuisses. Voici un exercice de musculation excellent pour raffermir, entre autres, l'intérieur des cuisses.

Position de départ : A quatre pattes, jambe droite tendue sur l'arrière, bras tendus.

Travail : Inspirez et en soufflant, ramenez latéralement le genou droit vers l'épaule droite. Revenez à la position de départ. Faites une série de 8 à 10 mouvements. Prenez une pause 15 secondes et recommencez. Passez ensuite à l'autre jambe. Pour les débutantes, limitez-vous à 2 séries de 8

à 10 mouvements sur chaque jambe. Pour les confirmées, allez jusqu'à 4 séries.

Résultat : Il sculpte les fessiers, la taille, les hanches, la partie avant et arrière des cuisses et les bras. Faites-le 3 fois par semaine au minimum pour avoir un premier résultat au bout de 2 semaines.

Conseil : Pendant l'exercice, maintenez la jambe tendue dans l'alignement du buste, le dos droit, les bras tendus et le buste fixe. Pour optimiser le résultat, faites l'exercice lentement et augmentez progressivement le nombre de mouvements à chaque séance (selon vos capacités bien sûr !).

Escargots sauce rouge



Photos : DR

1 kg d'escargots, 500 g de tomates, 2 piments secs, 1 tête d'ail, 1/2 verre d'huile, 1 cuillère à soupe rase de poivre rouge (paprika), 1 feuille de laurier, thym, persil, sel

Coupez les tomates en dés après les avoir pelées et épépinées. Faites-les revenir dans l'huile. Pilez finement l'ail, ajoutez le piment, le poivre rouge et le sel et diluez dans 1/2 verre d'eau. Versez cette préparation sur les tomates. Ajoutez la feuille de laurier, le thym, le persil et les escargots préalablement cuits. Laissez mijoter pendant 15 mn. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

ASTUCES



Citron toujours disponible
Extrayez le jus d'une dizaine de citrons. Ensuite, versez le jus obtenu dans un bac à glaçons et mettez-le au congélateur. Ainsi, le jus de citron restera toujours frais et peut se conserver très longtemps.

Citron—Conservation
Pour conserver une moitié de citron, retournez-la sur une soucoupe et couvrez-la avec un verre renversé.

Citron—Jus en grande quantité
Pour obtenir une plus grande quantité de jus de citron, immergez vos citrons

pendant 15 minutes dans une casserole remplie d'eau chaude. Ainsi, vous obtiendrez deux fois la quantité normale de jus. Ce procédé est également valable pour les autres agrumes (oranges).

Citron—Juste quelques gouttes

Si vous n'avez besoin que de quelques gouttes de citron, il n'est pas nécessaire de le couper. Faites un trou avec un cure-dent dans la pelure. N'oubliez pas de replacer le cure-dents pour conserver votre citron. Cela vous évite de gaspiller un citron pour une utilisation qui ne nécessite que quelques gouttes.

Barquette de pommes caramélisées sur lit de crème anglaise

Pour 2 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min
pommes : 2, chocolat : 70 g, lait, beurre : 3 noix, sucre : 3 c. à soupe, jus d'un citron frais, crème anglaise



confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler. Pour servir : versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu. Variante : utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

Préparez le chocolat fondu : mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Épluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites

BON À SAVOIR

L'ACIDE FOLIQUE...

Qu'est-ce que c'est ?



Encore appelé folates ou vitamines B9, il s'agit de molécules présentes plus particulièrement dans les légumes feuillus tels que les épinards, les salades, les choux... mais aussi dans le foie, les fromages à croûte fleurie comme le camembert ou à moisissures tels que les bleus ou le roquefort. En bref, pour éviter une carence, une alimentation équilibrée et variée est recommandée. Mais au fait, à quoi ça sert ? La vitamine B9 agit principalement au niveau du métabolisme des acides aminés et des acides nucléiques (qui composent notre ADN). La conséquence principale d'une



carence en acide folique est un ralentissement de la multiplication des cellules de l'organisme. D'où des besoins très importants au moment de la grossesse car durant les premières semaines de développement de l'embryon, les cellules se multiplient à grande vitesse. C'est pourquoi il est souvent proposé aux femmes enceintes ou désirant avoir un enfant une

supplémentation médicamenteuse en folates car les conséquences d'une carence en acides foliques sont dramatiques, elle peut par exemple conduire à la «spina-bifida», c'est-à-dire un défaut de fermeture du tube neural.

Les mesures en cuisine

Saviez-vous que...

3g = 1 c. à thé
9g = 1 c. à soupe
36g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
72g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1/2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)

Sucre, beurre, légumes

5g = 1 c. à thé
15g = 1 c. à soupe
50g = 3 c. à soupe
60g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
120g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
240g = 16 c. à soupe = 1 tasse