

## Sablés



Photos : DF

**60 g de beurre mou en petits morceaux,  
60 g de sucre, 1 œuf, 150 g de farine, vanille  
(liquide ou en sachet)**

Cette recette est d'une facilité infantile : mélangez dans un saladier la farine et le sucre, ajoutez l'œuf, puis terminez avec le beurre. Pétrissez bien. Ajoutez la vanille (ou autre arôme, selon votre choix).

Vous pouvez rajouter un peu de farine si la pâte colle trop aux doigts.

Formez des boules assez grosses et placez-les sur la plaque de votre four que vous aurez beurrée. Laissez cuire à 170°C au four pendant 15 min. Chauds ou froids, ces sablés sont un vrai régal pour le palais !

## Bien vieillir, rester jeune et en pleine forme : activité, soins de soi, prévention, alimentation... Tout savoir sur l'art de vieillir en pleine forme !

1- Faites de la prévention : toutes les maladies surtout le stress accélèrent le vieillissement de l'organisme car celui-ci «surproduit» alors des radicaux libres. Or, une bonne hygiène de vie et une alimentation riche en fruits et légumes peut prévenir de nombreuses maladies.

En effet, une alimentation équilibrée est nécessaire à l'organisme que l'on soit en poids normal ou en surpoids.

Pour ce faire, suivez les règles suivantes :

- choisissez les aliments qui vous conviennent et vous apportent les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Équilibrez vos repas : pas d'excès suivis de restrictions, bonne régularité du rythme des repas dans la journée et dans la semaine.

2- La majorité des femmes de plus de 55 ans pensent qu'il faut manger moins pour rester jeune. Ce n'est pas nécessaire, car nos besoins restent stables.

Pour les couvrir, nous devons apporter au moins 1500 calories sous forme d'aliments riches en

## COMMENT VIEILLIR EN PLEINE FORME !

nutriments (fruits, viandes, légumes, poissons, Produits laitiers, œufs...).

Lorsqu'on prend de l'âge, notre corps absorbe de moins en moins bien les vitamines et les utilise de plus en plus mal. C'est pourquoi il faut augmenter l'apport en fruits et légumes et baisser la consommation des produits transformés.

3- Notre visage est constamment exposé aux différents agents atmosphériques. Pas étonnant qu'il vieillisse plus vite. Protégeons-le avec des crèmes hydratantes contenant des filtres anti-UV. Ne vous exposez pas trop souvent au soleil.

En fait, notre corps a besoin de vingt minutes de lumière du soleil par jour. Au-delà, on accélère son vieillissement.

4- La meilleure résolution est de quitter son joli canapé et pratiquer une activité physique régulière pendant quinze à trente minutes par jour, au moins trois fois par semaine. Les mouvements permettent de maintenir convenablement la colonne vertébrale et assurer ainsi un bon maintien. Les meilleurs sports pour perdre du ventre sont : la natation, la marche et la gymnastique aquatique qui font muscler les abdos

en douceur, la danse, les cours d'abdos fessiers évidemment, qui améliorent la tonicité, et aussi la corde à sauter et le jogging !

5- Penser à hydrater l'épiderme matin et soir en utilisant une crème de nuit nourrissante, qui va aider la peau à trouver son éclat. Les huiles pures font le plus grand bien à la peau. L'huile de rose musquée et l'huile d'argan sont deux huiles possédant des propriétés cosmétiques exceptionnelles.

6- Vous entraînez votre corps et cela vous paraît normal ? Continuez toute votre vie à faire marcher votre esprit. Plus il fera de gymnastique, plus vos fonctions cérébrales seront bien entretenues.



## Poisson blanc aux pâtes fraîches



**4 morceaux de poissons blanc, pâtes fraîches type tagliatelles ou du riz ou encore, pour un repas plus léger, julienne de légumes**

**Sauce : 1 oignon,**

**1 feuille ou 2 de laurier, environ**

**30 g de beurre, le jus de cuisson du poisson et/ou fumet de poisson (ou encore 1 ou 2 têtes de crevettes roses, à retirer, bien sûr !), environ 5 cuillères à soupe de crème fraîche, un petit piment (facultatif), une pincée de paprika, sel et poivre**

Eplucher l'oignon et le faire revenir doucement dans une casserole (qui servira à confectionner la sauce) avec le beurre, jusqu'à ce qu'il soit légèrement dorées.

Mettre à tremper dans la fondue l'oignon, le beurre, la feuille de laurier et rajouter un peu d'eau

Mettre les filets de poisson à cuire au micro-ondes puissance maxi 1 minute et recommencer jusqu'à ce qu'ils soient cuits (ça conserve le goût la fraîcheur du poisson. Pour les puristes, le cuire au court-bouillon). **Attention** : Il vaut mieux faire cuire plusieurs fois le poisson que de le laisser 5 minutes.

Récupérer le jus du poisson et le mettre à réduire avec le début de sauce (ou les têtes de crevettes ou fumet de poisson en poudre) et laisser mijoter selon l'intensité voulue (goûter pour voir !).

Rajouter la crème fraîche à la sauce plus la pincée de paprika, laisser mijoter quelques minutes. Saler et poivrer (enlever les têtes de crevettes). Si la texture reste trop liquide, laisser mijoter plus longtemps.

Faire cuire les pâtes fraîches (ou le riz).

Servir le poisson nappé de sauce avec les pâtes (ou le riz).

## 5 ASTUCES POUR ÉVITER DE TROP MANGER

faim, et vous serez capable de résister à toutes ces nourritures riches en sucre qui ruinent votre alimentation saine. Mangez tous les aliments possédant beaucoup de nutriments, comme les viandes saines, légumes, que vous voulez afin de ne pas sentir que vous allez manquer d'aliments.

### 2) Acheter de nouveaux vêtements

Cette astuce peut fonctionner pour les femmes comme pour les hommes. Si vous décidez de craquer pour une nouvelle robe, une nouvelle jupe, une chemise ou une cravate, votre but devrait être d'acheter quelque chose que vous voulez vraiment porter et dans laquelle vous vous sentirez bien. Quand vous vous sentez bien avec votre extérieur, cela vous aidera à vous respecter vous-même de l'intérieur, et vous serez moins tenté(e) de manger un morceau de gâteau sucré de trop.

### 3) Prendre de l'air frais

Une simple marche, même peu longue, vous donnera de l'énergie en extra, mais éloignera également l'esprit de la nourriture. Lorsque vous reviendrez chez vous, vous vous sentirez plus frais et vos envies de nourriture vont très probablement diminuer. Faire une marche après le dîner est spécialement utile parce que bouger aidera la digestion de vos plats et réduira votre risque de fatigue post-dîner.

### 4) Traiter les émotions

Plusieurs de vos envies de nourriture n'ont rien à voir avec les envies physiques (faim, soif), mais sont en réalité basées sur les émotions. Vous pourriez associer certaines nourritures des vacances avec le confort de votre enfance et être tenté(e) de trop les manger pour essayer de regagner cette sensation de confort. Or le stress des vacances peut se trouver derrière votre surconsommation. Ou vous pouvez vous détresser dans un endroit calme et boire un jus de pomme naturel tout en laissant votre stress s'en aller.

### 5) Se souvenir qu'après tout, ce n'est qu'un plat

Concentrez-vous sur les joies de vivre en elles-mêmes, et vous verrez par vous-même que la famille et les amis sont au centre de vos intérêts. Cette perspective détournera votre attention de la nourriture.



**Le simple changement des saisons est suffisant pour pousser certaines personnes à trop manger, combiner cette donnée avec le stress et une abondance de nourritures de saison, et les tentations peuvent devenir difficiles à supporter pour certains.**

**Alors comment pouvez-vous court-circuiter ces tentations**

### 1) Ne pas s'affamer

La clé reste de manger de petits plats ou d'encas fréquemment toute la journée. De cette manière, vous ne sentirez pas réellement la

