

## Terrine de courgettes à la menthe



Photos : DF

Préparation : 20 mn, cuisson : 40 mn  
6 gros œufs, 250 g de crème fraîche épaisse,  
1 gros bouquet de menthe,  
1 gros bouquet de persil plat,  
1 gros bouquet de cerfeuil, 6 belles courgettes,  
7 ou 8 tomates fraîches

Couper les courgettes en tranches fines (ou éventuellement avec un robot).

Les faire fondre avec du beurre et de l'huile d'olive, mais arrêter avant d'avoir de la bouillie ! Ne pas faire dorer.

Les égoutter en pressant bien, pour enlever l'eau de cuisson.

Mixer toutes les herbes ensemble, mélanger dans le mixeur avec la crème et les œufs.

Bien saler et bien poivrer.

Mettre dans les courgettes puis l'ensemble dans un moule au bain-marie au four environ 40 mn (c'est cuit lorsqu'une lame couteau plongée dedans ressort à peine mouillée).

Servir très frais avec la sauce tomate.

Décorer (c'est plus joli) de quelques brins de persil.

## N u t r i t i o n

# QU'EST-CE QUI NOUS REND DIFFÉRENTS FACE À LA NOURRITURE ?



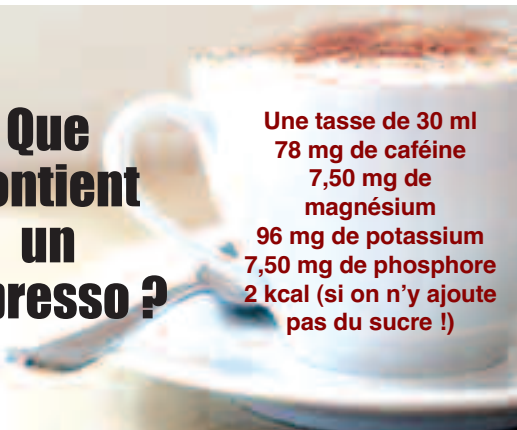
La génétique joue dans notre comportement un rôle non négligeable.

Certains, à l'appétit modeste, sont vite rassasiés et adaptent, sans délai, leurs prises alimentaires à leurs besoins énergétiques. D'autres, au contraire, peuvent manger

beaucoup durant quelques jours puis consommer peu les jours qui suivent. On peut aussi naître hédoniste et trouver du plaisir à la bonne chair ou le contraire. Autant de comportements spontanés auxquels s'ajoutent la culture alimentaire propre à une famille, l'aspect psychologique des individus, le mode de vie, etc.

Que contient un expresso ?

Une tasse de 30 ml  
78 mg de caféine  
7,50 mg de magnésium  
96 mg de potassium  
7,50 mg de phosphore  
2 kcal (si on n'y ajoute pas du sucre !)



### TRUCS ET ASTUCES

- Pour éviter que la rouille des diverses bombes de produits ne tache les étagères ou le sol, enveloppez le bas des bombes avec du papier étirable et fixez-le avec un bracelet en caoutchouc.
- Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques gouttes



d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.

- Lorsque la fermeture éclair ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet de la tirette et attachez-le au bouton.

- Des petits trous dans le voilage se réparent avec du vernis à ongles incolore : raccordez tout simplement entre eux les bouts qui sont déchirés.



## Gâteau bananachoc



2 bananes mûres, 200 g de farine + un peu pour le moule, 1 bonne pincée de sel, 1 sachet de levure chimique en poudre, 150 g de sucre en poudre, 125 g de beurre + un peu pour le moule, 2 œufs, 2 cuillerées à soupe bombées de crème fraîche épaisse ou 4 cuillerées à soupe de crème fraîche liquide, 1 cuillerée à café de vanille en poudre, 50 g de pépites de chocolat

Couper les bananes en rondelles (en réserver 4) et faire fondre le beurre.

Mettre les œufs, les rondelles de bananes, la vanille et le sucre en poudre dans le bol du robot, puis mixer à grande vitesse.

Ajouter le beurre fondu, la crème, la farine, la levure, le sel et mixer à nouveau jusqu'à ce que la préparation soit lisse, puis ajouter les pépites de chocolat.

Verser la préparation dans un moule à manqué, disposer les 4 rondelles de bananes réservées sur le dessus et faire cuire 15 minutes (thermostat 6 - 180°C), puis baisser la température à 5-6 (160°C) et poursuivre la cuisson 45 minutes.

Au sortir du four, démouler le gâteau sur une grille et laisser refroidir.

Cuisson : 15 minutes (thermostat 6 - 180°C) + 45 minutes (thermostat 5-6 - 160°C).

## MUSCLER SES CUISSES EN DOUCEUR !

Position de départ : debout (face à face si vous êtes à deux), jambes tendues et bras le long du corps.

Travail : avancez votre jambe droite devant vous (d'un bon pas), fléchie, mains sur le haut du genou, jambe gauche tendue.

Revenez à la position de départ pour passer à la jambe gauche.

Faites 3 séries de 10, voire 15 enchaînements (selon vos capacités) sans s'arrêter mais avec une pause de 10 secondes entre les séries.

Bénéfice : cet exercice agit en douceur sur l'appareil cardio-pulmonaire. Il offre aussi une excellente préparation pour le ski en musclant les cuisses.

Conseil : la jambe arrière doit être bien tendue et le dos droit.



F

O

r

m

e