

Faites-vous des abdominaux en béton !

Pour votre silhouette mais aussi pour optimiser le travail de vos intestins, il est recommandé de muscler vos abdominaux. Suivez le guide !



Position de départ : allongée sur le dos, les jambes repliées sur la poitrine, les bras le long du corps.

Travail : inspirez, en contractant vos abdominaux, levez la tête et les épaules du sol en tendant les bras vers l'avant et étirez la jambe droite. En soufflant, passez sur l'autre jambe. Faites l'exercice 10 fois en alternant jambe droite/jambe gauche. Résultat : faites-le 10 minutes tous les jours. Dès 10 jours, vous obtiendrez une meilleure tonicité du ventre et au bout de 15 jours, vos abdominaux feront plaisir à voir.

Conseil : important, maintenez le bas du dos au sol pour ne pas abîmer les lombaires. N'hésitez pas à solliciter vos abdominaux dans vos activités quotidiennes, par exemple contractez-les lorsque vous marchez, en position assise, debout.

Photos : DR

La peau supporte bien le froid

FAUX

En hiver, le visage et les mains sont particulièrement exposés au froid. Il faut les protéger car la baisse de température provoque un déséquilibre cutané important. La couche superficielle se déshydrate rapidement, ce qui provoque rougeurs, puis gerçures et craquelures. En profondeur, c'est l'équilibre hormonal de la peau qui se dérègle. Il faut donc agir à deux niveaux : en surface, utilisez régulièrement des crèmes nutritives et hydratantes. Par voie interne, veillez plus que jamais à absorber suffisamment de bons acides gras. C'est le moment de prendre des capsules d'huile de foie de morue ou de faire une cure de poissons des mers froides (flétan, hareng, haddock), car ces animaux ont des tissus particulièrement riches en acides gras protecteurs qui leur permettent de survivre à des températures très basses.



Photos : DR

Spaghettis à l'ail et poivron

500 g de spaghettis, 5 gousses d'ail, 10 cl d'huile d'olive, 1 petit poivron rouge, 1/2 piment rouge (facultatif), 1 bouquet de persil plat, sel, poivre

Faire cuire les spaghettis pendant 9 minutes dans une grande quantité d'eau salée : ils doivent être al dente. Pendant ce temps, peler les gousses d'ail et les hacher.

Plonger le poivron dans de l'eau bouillante, puis le peler, l'ouvrir en 2 et l'épépiner, le hacher très finement. Mettre l'ail, le poivron, le poivre et l'huile d'olive dans un grand saladier. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les verser dans le saladier, mélanger le tout à l'aide de couverts à salade ou d'une pince à spaghettis. Servir immédiatement avec du persil plat finement ciselé.



Gâteau marbré



1 sachet de levure en poudre, 6 œufs, 250 g beurre, 250 g de farine, 200 g de sucre, 1 zeste de citron, 2 c. à soupe de cacao

Dans une terrine, mettez le beurre ramolli et le sucre. Battez en pommade, ajoutez les œufs entiers l'un après l'autre en battant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez d'un seul coup la farine tamisée avec la levure, mélangez à la spatule pour avoir une pâte homogène. Prélevez une petite moitié de la pâte dans une autre terrine. Ajoutez-y 2 bonnes cuillerées à soupe de cacao pur, c'est-à-dire sans sucre.

Dans l'autre terrine, ajoutez le zeste de citron.

Beurrez le moule, garnissez le fond du tiers de la pâte claire. Posez dessus sans mélanger la moitié de la pâte chocolatée, couvrez avec un deuxième tiers de la pâte claire, mettez le reste de la pâte chocolatée, puis le reste de la pâte claire. Mettez à four chaud, 200°. Laissez cuire 45 à 50 mn en surveillant la couleur. Vérifiez la cuisson à la lame de couteau qui doit ressortir propre. Démoulez chaud sur grille.

Ne prolongez pas la cuisson qui durcit le gâteau.

Publicité

Du 08 novembre au
24 décembre 2009 !

LES JOURS CADEAUX DE PEUGEOT

JCP

DE BELLES
REMISES !

Et, cette année,...

FAITES
LE PLEIN...
CADEAU !!!

JUSQU'À 1 000 LITRES
DE CARBURANT... OFFERTS !

PEUGEOT RECOMMANDÉ TOTAL

L'opération la plus "succesfull" de Peugeot est de retour cette année! La gamme Peugeot, riche d'une multitude de nouveautés, devient plus accessible que jamais! Les Jours Cadeaux avec, en plus, un cadeau concret immédiatement proposé...ça, c'est du cadeau!

Offre soumise à conditions, valable dans tout le Réseau Peugeot, pour toute commande passée entre le 08/11 et le 24/12 et livrée avant le 31/12.

PEUGEOT