

Côte d'agneau en papillote



Côtes d'agneau, 2 gousses d'ail, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de thym émietté, 2 feuilles de laurier, sel et poivre au moulin

Préchauffer le four à 230°C. Aplatir les côtes d'agneau avec le plat de la main. Faire des entailles sur le poutour afin d'obtenir une cuisson uniforme. Eplucher et écraser les gousses d'ail. Dans un petit ramequin, mélanger l'huile, les herbes et l'ail écrasé. Poser chaque côte d'agneau sur une feuille de papier d'aluminium. Saler et poivrer. Badigeonner les côtes d'agneau avec la préparation à l'ail et aux herbes. Fermer les papillotes et les disposer dans un plat à four. Faire cuire au four 5 minutes. Servir aussitôt sur des assiettes. Accompagner de petites pommes de terre rissolées.

Crème renversée au four



Préparation : 5 min, cuisson : 20 min, pour 2 personnes, 375 ml de lait, 2 œufs, 1 cuil. à soupe de sucre, quelques gouttes d'essence de vanille, noix de muscade râpée

Préchauffez le four à 180° C. Battez le lait, les œufs, le sucre et l'essence de vanille. Versez dans 2 ramequins ou dans un petit plat allant au four et saupoudrez d'un peu de muscade râpée. Placez les ramequins dans un grand plat à four. Remplissez-le d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes environ 35 à 40 minutes pour un plat allant au four. Vérifiez la cuisson au moyen d'un couteau : la lame plongée au centre de la crème doit ressortir propre et sèche. Sortez les ramequins de l'eau et laissez refroidir.

5 REGLES D'OR A SUIVRE PAR LE SPORTIF

1- S'échauffer avant toute séance de sport

On ne le répètera jamais assez, il ne faut jamais se lancer dans une activité physique les muscles froids et raides.

2- Boire avant, pendant et après l'effort

Une bonne hydratation évite que les toxines libérées par les muscles ne s'accumulent dans l'organisme. Qui plus est, boire régulièrement est un gage de performance, un organisme déshydraté parvenant difficilement à maintenir un effort.

3- Apprendre la bonne technique

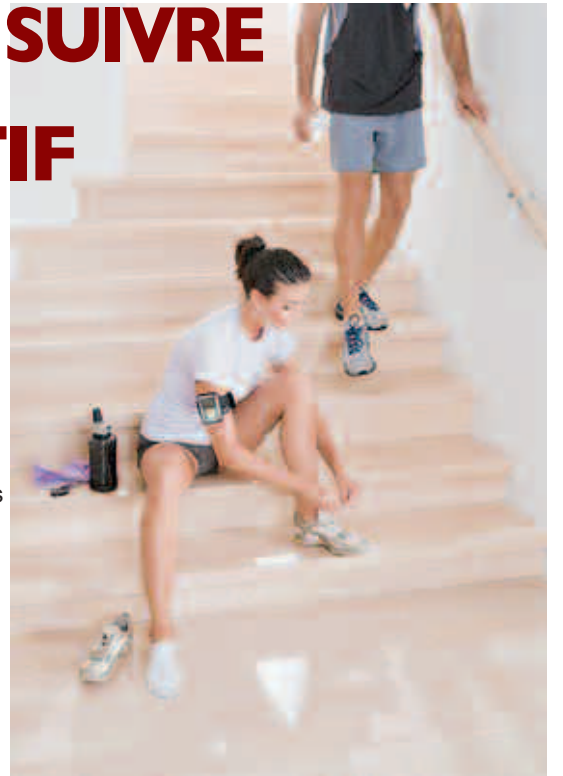
Vous avez tout à y gagner ! La maîtrise de la technique rend plus performant et permet d'effectuer des gestes non traumatisants.

4- Rester à l'écoute de son corps

Même dans un match trépidant, l'apparition de crampes, de point de côté sont autant de signaux d'alerte à ne pas négliger.

5- Entretenir sa forme physique toute l'année

C'est la meilleure des préventions ! La plupart — sinon toutes — des pathologies des muscles et des ligaments proviennent d'un mauvais entraînement. Le corps sollicité d'un seul coup ne tient pas le choc.



Le carnet de bord de votre alimentation

Pour faire la paix avec vos pulsions alimentaires, il faut d'abord bien les connaître. Tenez un carnet de bord de votre alimentation pendant une semaine.

Dans un petit cahier, dessinez deux colonnes : dans l'une, notez tout ce que vous mangez, dans l'autre, relevez les émotions de la journée. Vous comprendrez peut-être ce qui déclenche en vous cette crise de grignotage compulsif. Vous prendrez aussi conscience des quantités d'aliments que vous ingurgitez quand vous cédez à vos pulsions de grignotage, d'où notre étonnement quand on monte sur la balance. Essayez aussi d'attendre un peu entre votre désir compulsif et sa satisfaction : dix minutes par exemple. Juste le temps de voir si la pulsion reflue. Et, si ce n'est pas le cas, préparez-vous une vraie pause équilibrée décidée et choisie.



NUTRITION

Que faire en cas de fringale entre les repas ?

Lorsque vous avez faim entre les repas, choisissez de préférence de boire un grand verre d'eau, de manger un yaourt ou de prendre un fruit accompagné d'un verre de lait. Mais évitez les aliments sucrés et/ou gras tels que les biscuits, les boissons sucrées, les chips, les viennoiseries, les chocolats, les cacahuètes... qui apportent beaucoup de calories sans calmer la faim.

Pour éviter les «petits creux», il faut veiller à faire 3 ou 4 repas par jour et à manger en quantité suffisante pour «tenir» jusqu'au repas suivant. Si vous avez souvent une petite fringale en fin de matinée, faites un petit-déjeuner plus consistant en ajoutant un yaourt ou une tranche de pain. Si vous déjeunez légèrement, prévoyez une collation pour l'après-midi (yaourt et fruit ou pain et fromage...)



Vrai/faux

Un fœtus qui bouge beaucoup annonce un bébé agité ?

Dès le quatrième mois de grossesse, les mouvements du fœtus sont perceptibles par la future maman et au fil des semaines, ceux-ci seront de plus en plus vigoureux. Vers le sixième mois, le bébé bouge beaucoup : entre 20 et 60 mouvements par demi-heure et même plus lorsqu'il est bien réveillé. Tout dépend si c'est un bébé calme ou agité. Mais rassurez-vous, cela ne préjuge aucunement du caractère qu'il aura plus tard ! Une absence de mouvements pendant quelques heures n'a rien d'inquiétant car lui aussi dort, mais pas toujours en même temps que vous...

Il bouge dans tous les sens, pédale avec enthousiasme, se retourne et pousse de tous côtés acquérant ainsi le sens du toucher. Dès qu'il sent la paroi de l'utérus, il se déplace et si vous caressez doucement votre ventre là où il y a une bosse,



il bougera vous montrant ainsi qu'il a perçu votre geste. Cette vitalité est le premier signe de bonne santé de votre bébé. Si vous souffrez d'un diabète ou d'un dysfonctionnement rénal, par exemple, on vous demandera d'être particulièrement attentive à ses mouvements et de signaler à votre médecin ou sage-femme toute baisse de vitalité sur une période de

24 heures. Mais il faut savoir aussi qu'à partir du septième mois, les mouvements de bébé sont moins amples car il occupe de plus en plus l'espace de votre utérus. Un mois environ avant la date prévue de l'accouchement, il fera une dernière galipette pour se positionner tête en bas. Il signalera toujours sa présence par un coup de pied, de tête ou de coude mais son habitat, un peu étroit, ne lui permet plus de se dégoûdir vraiment. La naissance est imminente.