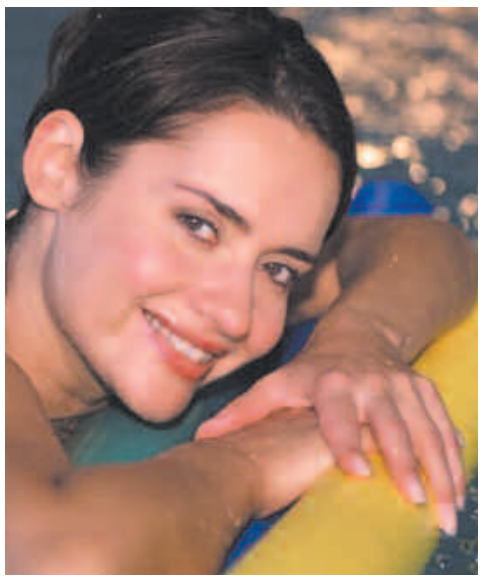
Relaxez-vous en tonifiant votre corps

Pendant la séance d'aquagym de 20 minutes, il est impératif de prendre son temps, de se décontracter et de ne pas bloquer sa respiration. Pour l'échauffement, mettez une ceinture de flottaison et pédalez doucement. Position de départ : debout, le bras gauche en appui sur le rebord et le bras droit tendu.

Photos : DR

Travail :

En expirant, étirez votre bras droit au-dessus de la tête en direction du bras opposé tout en soulevant vos talons. Etirez-vous au maximum latéralement, vers le bras opposé.



Durée :

Pratiquez 10 mouvements de chaque côté.
Conseil : Prenez appui sur une rigole, un rebord, une échelle ou les escaliers. Gardez les jambes tendues et le dos droit pendant l'exercice. Ces étirements affinent la taille.

Fondant au chocolat

- 200 g de chocolat noir
- 125 g de sucre glace
- 125 g de beurre
- 25 g de farine
- 25 g de Maïzena
- 3 œufs
- 3 c. à soupe de café fort liquide
- 4 à 5 c. café de Nutella (facultatif, mais ça ne le rend que meilleur)
- 1 c. à café bien bombée de levure chimique
- quelques gouttes de vanille
- sucre glace pour décorer

Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite.

- Dans une casserole, vous cassez le chocolat en morceaux auxquels vous ajoutez 3 cuillères à soupe de café fort (liquide) ou de lait, et vous mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie.

- Pendant ce temps, dans un saladier, vous travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre glace, et vous continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux ; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée.

- Ajoutez alors les œufs un à un en alternant avec la farine et Maïzena, il faut remuer et travailler bien la pâte entre chaque œuf et chaque apport de farine, jusqu'à incorporation complète de ces éléments dans la pâte. Pour rendre la pâte plus homogène, vous pouvez également donner un petit coup de batteur électrique.
- Ensuite, vous incorporez à ce mélange le chocolat fondu en remuant bien avec une cuillère. Vous beurrez alors votre moule (le meilleur c'est d'utiliser un moule en silicone), vous y versez la moitié de la pâte et vous mettez les 4 à 5 c. à café de Nutella, et verser dessus le reste de pâte, le faire cuire au four, préchauffé à 150°, pendant 25 à 30 minutes (à ne pas dépasser la durée de cuisson). Pour vérifier la qualité de la cuisson, il vous suffit d'enfoncer une lame de couteau au centre du gâteau : il faut alors que de petits morceaux de fondant à peine cuits demeurent accrochés à la lame.
Si c'est le cas, vous pouvez le retirer.

- Le laisser tiédir et placer le sucre glacé sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci à totalement refroidi, pour finir, le mettre au réfrigérateur.

Ce gâteau se sert froid après l'avoir retirer du frigo au moins un quart d'heure avant dégustation,sinon tiède, seul ou accompagné de crème anglaise ou de glace vanille.

Astuces

Entretenir les fougères

Faites infuser du thé. Une fois refroidie, arrosez vos fougères de cette infusion. Vos fougères apprécieront, et seront ravivées !

Chasser les moustiques de la terrasse

Pour que les moustiques ne vous gênent plus au cours du dîner sur la terrasse (ou dans le jardin), faites brûler du bois vert et des aromates, comme le basilic ou la citronnelle. Les moustiques devront choisir d'autres cibles !

Soulager les yeux après les pleurs

Après avoir pleuré, les yeux sont souvent congestionnés. Mouillez vos yeux successivement avec de l'eau chaude puis de l'eau froide, en terminant par l'eau froide. Vous pouvez aussi vous servir de compresses de thé, qui vous aideront à oublier l'effet des larmes sur vos yeux!

Lutter contre les cernes

Pour lutter efficacement contre les cernes sans produits cosmétiques, mettez deux petites cuillères au congélateur pendant environ deux minutes.
Placez-les ensuite sur vos yeux fatigués.
Résultat garanti !

Nettoyer le micro-ondes

Placez une tasse avec un peu de vinaigre dans votre micro-ondes et chauffez pendant une à deux minutes.
Les résidus éventuels seront décollés, votre micro-ondes sera désinfecté.
Finies les mauvaises odeurs !

Cuisses de poulet panées et pommes de terre au four

Pour 4 personnes
préparation : 15 min
cuisson : 25 min
Cuisses de poulet : 4, chapelure : 4 c. à soupe, œuf : 1, pommes de terre : 4, crème fraîche : 5 c. à soupe, persil : 1/2 botte, sel, poivre

Salez les cuisses de poulet et passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu. Roulez-les dans la chapelure, rangez-les sur une grille et faites-les cuire 25 min au four préchauffé à 200°C. Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et rangez-les dans le four à côté des cuisses de poulet. Mélangez la crème fraîche et le persil ciselé. Salez et poivrez la crème. Sortez les pommes de terre et débarrassez-les du papier aluminium. Servez les cuisses de poulet panées accompagnées de pommes de terre coupées en deux et nappées de crème fraîche.

Future maman

Des jambes légères malgré la grossesse !

Depuis que vous êtes enceinte, vous avez les jambes lourdes et l'impression désagréable qu'elles ont gonflé ?

Les problèmes veineux sont fréquents lors de la grossesse. Car la circulation sanguine est vite perturbée par les hormones, la présence de bébé, etc. Mais il existe des moyens pour vous soulager efficacement et retrouver le plaisir d'attendre un enfant sans ces petits inconvénients !

Soulager ses jambes

Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des varices. Quelques mesures simples peuvent vous permettre de diminuer les symptômes :
- Marchez au moins 1/2 heure par jour.
n Evitez la prise de poids trop importante.
n Dormez avec les pieds légèrement surélevés.
n Evitez de rester debout durant de longues périodes.
-Evitez les bains trop chauds.

Conseil beauté

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.