

**POULET RÔTI AU  
CITRON ET AUX  
COURGETTES**

**4 gousses d'ail**  
**2 citrons**  
**1 poulet**  
**1 brin de thym**  
**1 c. à soupe d'huile d'olive**  
**4 courgettes**  
**100 g de petites olives noires**  
**Sel, poivre**

Préchauffez le four à 240°C.  
Pelez les gousses d'ail. Lavez les citrons. Coupez-en un en deux, râpez le zeste et réservez-le. Frottez le poulet avec une moitié de citron puis glissez-le à l'intérieur de la volaille. Ajoutez-y les gousses d'ail et le brin de thym. Salez légèrement dedans

et dehors.  
Coupez l'autre citron en tranches et glissez-le sur le dos, sous les ficelles qui maintiennent le poulet.  
Déposez le poulet dans un plat. Badigeonnez-le d'huile d'olive et enfournez-le pour 30 min. Au bout de 15 min, ajoutez un peu d'eau et arrosez le poulet.  
Pendant ce temps, lavez les courgettes et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans le plat, tout autour du poulet. Cuisez encore une vingtaine de minutes en arrosant régulièrement. Puis mettez les olives et cuisez encore 5 min.

**Beauté** **Contre la cellulite : le massage**

Le marché des crèmes amincissantes est très large. Régulièrement, des tests comparatifs affirment qu'elles sont efficaces, certaines plus que d'autres. Mais bien plus que la crème, c'est le massage qui contribue principalement à perdre progressivement quelques centimètres. Donc, avec ou sans crème, il est nécessaire de masser quotidiennement vos jambes et autres zones touchées par la cellulite, en appliquant notamment le célèbre «palper-rouler». A domicile, en institut ou chez un kinésithérapeute, manuellement ou à l'aide d'un appareil endodermique, c'est la régularité qui est importante. Certains massages sont douloureux, mais il ne semble pas que la douleur soit un critère d'efficacité.

**Forme**  
**Deux exercices pour des triceps en béton**

Photos : DR

**Exercice 1**

Debout, jambes légèrement écartées et très légèrement fléchies. Fesses et abdos maintenus serrés. Attrapez un haltère dans vos deux mains et montez les bras au-dessus de

votre tête.

Gardez vos bras collés à vos oreilles, et fléchissez vos avant-bras vers l'arrière. Répétez des séries de 8 en alternant les séries de flexions lentes et rapides. En fin d'exercice, maintenez pendant plusieurs secondes la



position intermédiaire (bras et avant bras à angle droit) avant de relâcher.

**Exercice 2**

Buste incliné, dos bien droit, un haltère dans une main, collez vos bras le long du buste. Fléchissez puis tendez l'avant-bras, le plus possible vers l'arrière en gardant toujours votre bras collé le long du buste. Comme pour l'exercice précédent, répétez des séries de 8 en alternant

les séries de flexions/extensions lentes et rapides. Et en fin d'exercice, maintenez la position d'extension pendant plusieurs secondes. En fin de séance, n'oubliez pas d'étirer vos triceps. Pliez un bras derrière la tête, main posée au niveau des omoplates. Attrapez votre coude avec l'autre main et étirez doucement. A répéter de l'autre côté.

**LA BARBE, C'EST RASOIR !**

La corvée quotidienne du rasage, c'est la barbe ! Certes, déjà répétée des milliers fois, on maîtrise la technique. En revanche, quelques astuces peuvent aider les hommes à retrouver une peau nette et douce, rasée de très près.

**Les faits**

Chaque jour, votre rasoir va devoir éliminer les 0,40 mm de poil qui ont repoussé. Ce n'est pas fini, l'exercice du rasage consiste à guillotiner 6 000 à 25 000 poils. Tout un art !

**Le bon moment**

Le matin au lever. En effet, la peau bien reposée est mieux disposée.

**Mécanique ou électrique ?**

Le rasoir électrique ne convient pas à toutes les peaux. Quant au rasoir mécanique, peu onéreux à la base, il revient finalement



cher compte tenu de l'achat fréquent des lames. Celles-ci doivent être changées souvent, environ tous les 4 à 6 rasages, sinon vous risquez rougeurs et boutons. Au quotidien, les rasoirs jetables sont déconseillés. En dépannage ou en vacances, plongez au

préalable la lame dans l'eau chaude. Que vous utilisiez le mode mécanique ou électrique, passez en premier la lame dans le sens du poil, puis dans le sens inverse. Vérifiez toujours avec les doigts qu'il ne reste plus de poil à couper.

**Bon à savoir**

**Du magnésium contre les douleurs des règles et le syndrome prémenstruel**



Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles. Ballonnement, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.

**PETITS FONDANTS AU CHOCOLAT**

**4 œufs**  
**30 g de sucre**  
**2 c. à soupe de farine**  
**30 g de beurre**  
**100 g de chocolat**  
**4 petits carrés de chocolat.**

Préchauffez le four th.9 (260°). Dans un saladier, cassez les œufs, mélangez-les avec le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez alors la farine. Faire fondre le chocolat au

bain-marie (ou au micro-ondes). Ajoutez le beurre, mélangez bien. Versez dans le mélange œufs-sucre en fouettant. Beurrez et farinez 4 ramequins. Versez le tiers de la préparation. Déposez un carré de chocolat. Recouvrez avec le reste. Enfouissez les ramequins pour 10 minutes environ. Dégustez les fondants tièdes, démoulés ou non.

