

## Cake aux agrumes



**1 orange, 1 citron, 140 g de sucre glace, 160 g de beurre, 150 g de farine, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique**

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Lavez l'orange et le citron puis essuyez-les et prélevez leur zeste à l'aide d'un économe. Détaillez-les en fins bâtonnets.

Faites ramollir 150 g de beurre ou faites-le fondre doucement dans une petite casserole. Mélangez en crème le beurre et le sucre glace, ajoutez les œufs entiers en battant la pâte pour l'aérer.

Ajoutez le zeste des agrumes, la farine et la levure. Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation.

Faites cuire 40 à 45 min.

Surveillez le dessus du gâteau et recouvrez-le d'une feuille d'aluminium si celui-ci brunit trop vite.

Après la cuisson, laissez refroidir un peu avant de démouler sur une grille à pâtisserie.

## Question

**Je me lave les cheveux avec un shampoing pour bébé, est-ce bien ?**



Le shampoing pour bébé est étudié pour les bébés, il a un PH neutre et un pouvoir lavant inefficace sur un cheveu d'adulte. De plus, les shampoings pour bébé sont élaborés pour graisser leurs

cheveux secs. Alors, si vous ne souhaitez pas graisser inutilement vos cheveux, évitez !

## «Light» et «allégé» : une différence ?

**Difficile de faire la distinction entre l'appellation «light» et «allégé». Nous sommes nombreux à penser que ces 2 mots signifient la même chose... Or, ce n'est pas le cas !**

un produit «light» doit impérativement avoir réduit d'au minimum 30% sa teneur en sucre ! Il est donc possible de trouver des produits allégés en sucre mais qui en contiennent malgré tout un peu... Sauf pour les boissons ! Elles sont généralement «sans sucres ajoutés».

**A retenir :**

- Sans sucres : signifie que

la boissons contient au maximum 0,5g de sucre pour 100 ml

- Sans sucres ajoutés : aucun ajout de sucre dans la boisson. Si le produit est sucré, il l'est naturellement dans sa composition

- Réduit en sucres, allégé ou light : la réduction de sucre est d'au moins 30% par rapport à un produit similaire

## Sport

# Forte dans mon corps et dans ma tête

**La majorité des femmes fait d'abord du sport pour des raisons de santé et d'esthétique. Mais au-delà du bien-être physique, le sport apporte aussi une véritable force mentale.**

Les femmes concernées affirment que la pratique d'un sport les rend émotionnellement plus fortes. Le sport aide à se fixer des objectifs, à s'imposer une certaine rigueur et à se forger un mental d'acier grâce à la confiance en soi qu'on acquiert. Le sport est vécu comme une plus-value dans la vie de

ces actives qui disent se relever plus facilement après un échec ou une épreuve douloureuse. L'activité sportive leur apprend à faire preuve de beaucoup plus de volonté et de détermination, si bien que, par exemple, elles appréhendent plus une reconversion professionnelle comme un défi que comme une épreuve.



## Respirez par le ventre



**Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer.**

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la

poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Ensuite, essayez d'inspirer à fond, en gonflant d'abord la partie au-dessus du ventre puis le ventre, avant d'expirer lentement.

Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et vous augmentez l'évacuation de déchets gazeux.

En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Respirez ainsi plusieurs fois par jour pendant cinq minutes, vous en ressentirez rapidement les effets.

## Riz à l'indienne



**200 g de riz, 100 g de petits pois cuits, 200 g de petits bouquets de chou-fleur, 100 g de carottes 4 tomates, 2 oignons, 4 c. à c. de raisins secs, amandes décortiquées, 2 c. à c. de curry, 4 pincées de coriandre moulue, 1 c. à s. d'huile d'olive, poivre**

Faites cuire le riz le temps indiqué sur le paquet, égouttez et réservez. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Lavez les tomates et coupez-les en petits quartiers. Pelez et émincez les oignons.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les revenir en remuant jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Incorporez alors le chou-fleur, les carottes et les tomates, mélangez bien, versez un verre d'eau chaude dans la sauteuse et poivrez. Ajoutez la coriandre.

Couvrez et faites cuire doucement pendant 20 min en mélangeant régulièrement. Faites dorer les amandes dans une poêle chauffée à blanc.

A la fin de la cuisson des légumes, ajoutez le riz, le curry, les petits pois, les raisins et les amandes dans la sauteuse. Mélangez et poursuivez la cuisson 5 min à feu moyen à découvert.

Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

