

Soupe de riz



Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

100 g de riz, 1 litre de bouillon de volaille, 150 g de courgettes, 150 g de poireaux, 2 c. à s. de crème fraîche épaisse, 8 brins de persil, 1 jaune d'œuf, 10 g de beurre

Lavez et coupez en rondelles les courgettes et les poireaux. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans le beurre sans les faire colorer pendant 5 à 10 min. Versez sur ces légumes le bouillon de volaille. Ajoutez le riz, salez et poivrez. Laissez cuire sur feu doux 20 min. Dans un bol, battez la crème fraîche et le jaune d'œuf, en fin de cuisson, incorporez-les au bouillon. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez avec le persil ciselé. Servez très chaud.

Les petits pois pour s'approvisionner en sels minéraux et en fibres

Même s'ils comportent plus d'amidon et donc de glucides que les légumes verts, les pois sont intéressants pour l'équilibre nutritionnel en raison de leur teneur en potassium, magnésium, fer, vitamines du groupe B et fibres. A l'achat, les cosse doivent être bien fermes et vertes, ce qui est un signe de fraîcheur.

Tout jeunes, les petits pois sont

tendres et sucrés, ils se dégustent crus, à la croque avec un peu de sel. Cuits, ils se mélangent aux carottes et navets pour se transformer en terrines, flans et jardinières. A l'étouffée avec des oignons, ils s'associent aux viandes blanches. Les pois plus gros, plus chargés en amidon et donc plus farineux, conviennent aux potages et purées.



Le principe de la pensée positive est de se servir de ses pensées, de son langage et de sa façon de communiquer d'une façon positive. Si, par exemple, nous répétons chaque jour que «la vie est difficile», «je ne peux pas réussir», «nous sommes en pleine crise», comment pouvons-nous espérer vivre et traverser sereinement des périodes difficiles, que ce soit pour des raisons affectives, médicales, psychologiques ou professionnelles ? **«Mon esprit est rempli de pensées positives»...**

Exemple : face à une situation nouvelle qui vous fait peur, dites plutôt : «Il m'est facile d'apprendre des choses nouvelles.» Face à un sentiment d'incapacité à faire face à une tâche, affirmez : «Je peux réussir.» Et plutôt que dire «il faut absolument que je termine ce travail, dites plutôt : «Je préfère finir ce travail avant de reprendre l'autre que je trouve plus agréable.» Cette méthode ne concerne pas seulement

Je positive



Photos : DR

les phrases contraignantes. Elle peut être utilisée dans tous les champs du langage. Par exemple, nous pouvons transformer nos attentes qui peuvent rapidement devenir frustrantes en

source de réjouissance ! Ainsi pourquoi ne pas affirmer «j'attire toujours le succès» plutôt que répéter «ça ne marchera jamais» ?

Décontractez et tonifiez vos chevilles



- Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos pieds en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retomber d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois.

- Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que

possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.

- Allongée sur le dos, installez à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Evitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répéter ce mouvement 15 fois.

POIL INCARNÉ : COMMENT L'ÉVITER ?

Un poil incarné est un poil qui repousse sous la peau car il n'a pas réussi à la traverser. Que faire pour l'éviter ?

Réaliser des gommages réguliers : les gommages ou le passage d'un gant de crin sous la douche favorisent l'élimination des cellules mortes et l'ouverture des pores de la peau. Au final, plus fine et plus souple, la peau est plus facilement traversée par les poils qui repoussent. Il est recommandé de réaliser cette opération 2 à 3 fois par semaine après les épilations, soit pendant la phase de repousse.

Appliquer une crème à base de vitamine A : cette vitamine ramollit la peau, ce qui favorise également l'élimination des cellules mortes et donc la percée des poils.

Se raser dans le sens du poil, afin de ne pas inciter la repousse des poils dans le sens inverse.

Ne pas s'exposer au soleil après une épilation, car les UV ont pour effet d'épaissir la peau.

Flan de semoule aux oranges confites

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn

Attente : 15 mn
Cuisson : 35 mn
90 g de semoule fine, 2 oranges, 1 citron, 60 g de sucre semoule + 12 morceaux, 4 œufs, 40 cl de lait, 40 g de beurre, 2 cuil. à soupe de confiture d'abricots, 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée de sel.



Brossez les oranges et le citron sous l'eau chaude. Coupez une orange en tranches fines. Plongez-les 2 mn dans de l'eau bouillante. Egouttez-les. Râpez le zeste du citron et de la seconde orange. Chauffez les morceaux de sucre avec 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir un caramel clair, et nappez-en quatre ramequins. Portez à ébullition dans une casserole, le lait, le sucre et les zestes râpés. Versez la semoule en pluie. Faites cuire 5 mn, en tournant pour obtenir une crème épaisse. Hors du feu, incorporez le beurre, les jaunes d'œufs un par un, et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien. Glissez dans le four, préchauffé sur thermostat 6 (180°C), un plat contenant de l'eau. Faites tiédir la confiture, filtrez-la et nappez-en les ramequins. Disposez les tranches d'oranges. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel et incorporez-les délicatement à la semoule au lait. Répartissez la mousse dans les ramequins, faites cuire 25 mn au bain-marie. Attendez 15 mn avant de démouler et de servir.