Forme : tonifiez vos bras

Au lieu de rester les bras ballants, mettez vos mains de chaque côté de vos hanches. Chaque fois que vous êtes debout, posez votre main droite sur votre hanche droite et serrez votre taille le plus fort possible quelques secondes, ainsi vous renforcerez vos biceps.
Faites la même chose à gauche, ou mieux, des deux côtés en même temps !
Le plus : Vous sollicitez aussi vos épaules et le haut de votre dos. Pas mal pour un exercice de rien du tout !

Future maman

La laitue est une alliée des femmes enceintes

L'une des propriétés les plus intéressantes de la laitue et probablement une des moins connues est celle d'agir comme un traitement de l'infertilité des femmes et de calmer les nerfs…

Photos : DR

Se sont trompés ceux qui penseront plus volontiers aux grains entiers, aux fruits et légumes, lorsque vient le moment de penser à des aliments nutritifs sans que la laitue figure dans la liste. La laitue et certains des membres de sa famille, que nous appelons familièrement salade, ont beaucoup à nous offrir. Il faut toujours choisir une salade possédant une belle couleur verte, ce sont celles possédant le plus d'éléments nutritifs.
La laitue, facile à digérer, contient beaucoup de vitamines (A, B, C, E). Elle a des vertus émollientes, dépuratives, sédatives qui favorisent le sommeil. La laitue est très riche également en acide folique, qui est particulièrement utile pour les femmes enceintes, la vitamine importante qui contribue à la formation du matériel génétique des cellules ainsi qu'à l'élaboration des globules rouges, en plus qu'elle est un tonique pour la fertilité et le traitement de stérilité. Parmi l'une des propriétés les plus intéressantes de la laitue, et probablement une des moins connues, est celle d'agir comme somnifère naturel. En effet, elle possède du lactucarium, une substance qui se rapproche de l'opium, sans en présenter les inconvénients de toxicité. Cette substance confère à la laitue ses propriétés calmantes et en fait un remède très efficace dans les cas d'insomnie, mais également de spasmes viscéraux ou génitaux, d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitations cardiaques, de toux nerveuse et d'excitation.

Aubergines en tartines

500 g d'aubergines coupées en rondelles, 2 tomates pelées et coupées en tranches épaisses, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de menthe fraîche hachée, 1 pincée de poivre

Préchauffer le four à 190 °C (th. 5-6).
Disposer les rondelles d'aubergines dans un plat à four tapissé de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson des rondelles de légumes en les piquant avec une fourchette.
Allumer le gril. Recouvrir les aubergines avec les tranches de tomates, arroser d'huile d'olive, parsemer de menthe, poivrer et saler modérément. Placer à 15 cm de la rampe et laisser griller pendant 3 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient cuites.

Le saviez-vous ?

Consommer des produits laitiers à chaque repas permet de perdre du poids. Et non, vous ne rêvez pas. Selon des chercheurs américains, le calcium permet non seulement de ne pas prendre du poids, mais surtout favorise la perte de matière grasse.

Tarte au café

Pâte : **140 g de farine, 140 g de beurre fondu, 40 g de poudre d'amandes, 40 g de sucre.**
Garniture : **250 g de sucre glace, 1 c. à café d'extrait de café, 4 blancs d'œufs**

Préparez la pâte
Mélangez les ingrédients et faites une boule. Etalez-la à la main dans un moule à tarte beurré. Laissez reposer la pâte au frigo au moins 1 heure. Faites dorer la pâte au four thermostat 6-7 (200°) pendant 15 mn.
Mélangez à la cuillère puis au batteur 1 blanc non monté en neige avec le sucre glace et l'extrait de café.
Ajoutez délicatement les 3 blancs d'œufs montés en neige.
Versez le mélange sur le fond de pâte chaud. Faites cuire 30mn thermostat 6 (170°)

Une cuisson adaptée

Nutrition

Griller n'est pas brûler ! Quelques conseils pour une «grillade-partie» réussie.

Poissons : Les laver, les sécher et les griller avec leurs écailles. Temps de cuisson, environ 10 min.
Viandes : Le poulet cuit après environ 25 min et l'agneau et le bœuf après environ 10 min. Si vous mélangez ces viandes, pensez à cuire le poulet en morceaux plus petits, ainsi, elles seront toutes à point en même temps.
Merguez : Ne les piquez pas, car en s'écoulant, la graisse provoquerait des flammes. Vous pouvez avant de servir les piquer sur du papier absorbant pour que la viande soit plus maigre. Cuisson entre 15 et 20 min.
Légumes : Leur longue cuisson (environ 30 min) nécessite de les cuire avant la viande. N'oubliez pas de les badigeonner d'huile. Par exemple, une huile d'olive aromatisée aux herbes.