

## Trucs et astuces

## Huile de friture



Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

## Haricots verts



Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

## Lait



Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.

## Aiguillettes de poulet à la crème fraîche



**Blancs de poulet, 50 g de beurre, 1 c. à c. d'huile, 180 g de crème fraîche épaisse, sel, poivre du moulin**

Découpez les blancs de poulet en aiguillettes. Salez et poivrez. Faites fondre le beurre et l'huile dans une grande poêle à revêtement anti-adhésif. Mettez-y les aiguillettes de poulet à dorer des deux côtés. Ajoutez la crème fraîche, mélangez en nappant les aiguillettes et en déglaçant les sucs de cuisson de la viande avec une cuillère en bois. Laissez épaissir un peu la crème, remuez encore et servez de suite avec des fusilli 3 couleurs ou des pâtes fraîches.

## Nutrition

## Quels sont les intérêts nutritionnels des soupes et des potages ?

Les soupes et les potages nous permettent de bénéficier des bienfaits des légumes : des vitamines (bêta-carotène, vitamines C et du groupe B), minéraux (potassium, calcium...), fibres. De plus, dans la soupe, nous consommons le liquide de cuisson des légumes, dans lequel les vitamines hydrosolubles ont pu diffuser. Lorsque l'on prépare du potage à l'avance, il est préférable de n'en réchauffer que la quantité nécessaire afin de préserver les vitamines sensibles à la chaleur.

## L'essoufflement chez un fumeur est un signe d'alerte

Un essoufflement à l'effort et une toux grasse matinale sont des symptômes d'alerte qui doivent amener à consulter son médecin rapidement. Ces symptômes ne doivent pas être considérés comme normaux, même chez un fumeur ! Ce sont les symptômes d'une BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), maladie respiratoire très grave qui est en passe de devenir la 3<sup>e</sup> cause de mortalité dans le monde, avant même le cancer du poumon !



## Affinez vos mollets

*Vous rêvez de mollets gracieux, galbés ? Voici un programme d'exercices pour les muscler tout en les affinant. A raison de 2 à 3 séances par semaine pendant 10 semaines, vous ne devriez pas tarder à obtenir des résultats probants.*

## Exercice 1

Debout, jambes tendues, pieds à plat sur le sol légèrement tournés vers l'intérieur. Montez sur la pointe des pieds en contractant les mollets et tenez 15 secondes au moins dans cette position. Redescendez lentement. 20 fois.



Photos : DR

## Exercice 2

Debout, les mains contre un mur et les bras fléchis, pied droit au sol à 1 mètre du mur et le pied gauche levé. Inspirez et, en soufflant, levez-vous sur la pointe du pied droit. Revenez à la position de départ, changez de côté. 10 fois de chaque côté.



## Exercice 3

Allongez-vous sur le sol, face à un mur. Posez vos talons au sol et les doigts de pieds contre le mur. Tirez sur vos talons pour les rapprocher du mur : vous devez sentir les muscles de vos mollets s'étirer. 2 séries de 20 étirements.

## Notre astuce

Chez vous, prenez le réflexe de marcher régulièrement sur la pointe des pieds et non à plat. Cela fait travailler le mollet sans en avoir l'air.

## Verrines chocolat-café

**1 l de lait, 4 c. à s. bombées de maïzena (féculé de maïs), 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, 1 paquet de biscuits secs, chocolat, noisettes pour la décoration**

**Préparer la crème :** Dans une grande casserole, mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe. Dans chaque verrine, déposer un peu de biscuits émiettés. Par-dessus verser de la crème au café et laisser refroidir un peu. Attention à n'utiliser que la moitié de la crème. Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche



de gâteau émietté dans les verrines. Ajouter une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.



القعدة مع كوكا كولا بنيتها وحدها