

## Trucs &amp; astuces

## ◆ Roses

Ecrasez les bouts des tiges d'un coup de marteau ou de pince avant de les mettre en vase : elles dureront plus longtemps. Idem pour le lilas et le mimosa. Vos roses baissent lamentablement la tête ? Remplissez le fond de votre baignoire d'eau tiède et plongez-y vos roses pour une ou deux heures. Avec ce traitement, elles devraient se redresser.



## ◆ Rosiers

Ajoutez des peaux de banane hachées à la terre en plantant vos rosiers. Elles fournissent du potassium et assouplissent la terre qui retiendra mieux l'eau.

## ◆ Rouge à lèvres

Pour ôter une tache de rouge à lèvres, appliquez du beurre mou que vous laisserez 30 minutes sur la trace. Retirez le surplus de beurre et lavez le tissu en machine.

## Escalopes de volaille aux tagliatelles



600 g de blancs de volaille, 1 paquet de tagliatelles, 150 g de yaourt nature brassé, 20 g de beurre, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 cuillerée à café de paprika, sel et poivre

Coupez les blancs de volaille en fines tranches. Dans la poêle contenant le beurre et l'huile, faites dorer les escalopes, retirez-les et gardez-les au chaud. Faites bouillir les tagliatelles dans un grand volume d'eau. Egouttez, salez, poivrez, saupoudrez de paprika et ajoutez les escalopes. Laissez cuire encore 5 à 7 minutes à feu doux. Hors du feu ajoutez le yaourt et mélangez. Versez le contenu de la poêle dans un plat et servez bien chaud.

PHOTOS : DR

## Vous faites du sport sans le savoir



## Le ménage en chantant !

Savez-vous que le simple fait de monter les escaliers, de faire les courses (à pied), de faire le parterre, de nettoyer les carreaux ou la voiture,

peut être considéré comme une activité physique ? - A condition d'y consacrer au minimum 30 minutes par jour ! - Sans le savoir, ces simples tâches ménagères

vous font dépenser de l'énergie et des calories. Effectuez-les donc dans la bonne humeur. Vous aurez la double satisfaction de contribuer à la fois à l'entretien de la maison et à votre propre hygiène corporelle.

## Dansez maintenant !

Vous aimez danser, vous tremousser sur des rythmes endiablés et vous le faites régulièrement à la maison ? Alors vous faites de la gym... à votre manière. Échauffez-vous d'abord par quelques sautilllements, mettez votre CD dans le lecteur, et c'est parti pour une demi-heure de sport. Dépenser de l'énergie en s'amusant, plutôt sympa, non ?

## Question

## Toutes les fibres agissent de la même façon sur le transit ?



FAUX : On distingue deux catégories de fibres. Les solubles, présentes le plus souvent au cœur des végétaux (fruits et légumes, mais aussi lentilles, orge, son d'avoine...) et les insolubles, concentrées dans l'enveloppe et la peau des végétaux (son de blé, céréales complètes, haricots blancs et rouges, pois cassés, pois chiches, fruits secs...), plus visibles car, en

général, d'aspect filandreux. Les deux types de fibres exercent un effet bénéfique sur le transit, selon des mécanismes différents. Au contact des liquides, les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et deviennent visqueuses ; elles forment ainsi un gel qui favorise le glissement des résidus. En revanche, les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans

l'eau, mais elles ont la particularité d'absorber l'eau comme une éponge et de former une masse volumineuse qui descend plus facilement le long de l'intestin (effet lest). C'est pourquoi il faut essayer d'inscrire quotidiennement à vos menus des céréales complètes – ainsi que leurs dérivés (pain, biscuits, biscottes...) –, des légumes et des fruits.

## Augmentez vos performances

## Se réhydrater : que boire ?

De l'eau ordinaire après un exercice modéré de moins d'une heure. Pour un effort plus long ou plus intense, préférez une eau légèrement sucrée, un soda ou une eau gazeuse riche en sels minéraux.

**Pourquoi ?** Pour régulariser la circulation sanguine et prévenir un éventuel échauffement du muscle cardiaque.

## Retrouver de l'énergie. que manger ?

Des sucres rapides à

consommer deux heures environ après un effort physique. Vous pouvez prendre des fruits secs, du pain complet ou des pommes de terre.

**Pourquoi ?** Ce type d'aliments vous apporte un tonus rapidement utilisable et prévient les coups de fatigue.

## Décrisper son corps : que manger ?

Privilégiez régulièrement une alimentation riche en vitamines : du foie pour la vitamine A, des fruits pour la vitamine C, des

noix et de l'huile pour la vitamine E.

**Pourquoi ?** Grâce à elles, vous éviterez les contractures et les courbatures musculaires.

## Doper ses muscles : que manger ?

Il est conseillé de prendre des protéines, viande, œufs ou poisson, entre une à deux heures après un exercice.

**Pourquoi ?** En remplaçant les protéines consommées, vous ferez votre jogging sans problème le lendemain.

## Pancakes au citron et aux bananes

150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 1/4 de c. à c. de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu



Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faites un puits au centre. Battre ensemble le lait et les œufs dans un pot et verser dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et la beurrer ou l'huiler légèrement. Versez une demi-tasse de pâte dans la poêle et faire cuire le pancake, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faire cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrir d'un torchon pour garder chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servir avec une salade de fruits frais.

