

Hrira marocaine aux lentilles

Ailerons de poulet et autres parties, quelques morceaux d'agneau, 2 oignons, 1 pincée de safran ou curcuma, 100 g de lentilles ou pois chiches, sel, poivre, 1 bouquet de coriandre, 1 petit bouquet de persil, 4 tomates, du beurre, 1 citron, 2 c. à soupe de farine



Tailler la viande de mouton en petits morceaux et la mettre dans une marmite. Ajouter les ailerons ou autres morceaux du poulet, les lentilles nettoyées et triées, les oignons grossièrement émincés et le safran. Couvrir d'eau froide salée et poivrée, environ un litre et demi. Porter à ébullition et laisser cuire une heure et demie à petit feu. Mettre un litre d'eau à bouillir dans une deuxième marmite. Y plonger les tomates en cubes. Ajouter le beurre et le jus d'un citron. Faire bouillir 20 minutes. Délayer la farine dans un peu d'eau et l'incorporer au bouillon. Bien mélanger. Hacher finement le persil et la coriandre, et les ajouter à la préparation. Laisser mijoter quelques instants. Ajouter dans cette marmite la soupe aux lentilles et à la viande. Laisser cuire à petit feu une dizaine de minutes. Vérifier le goût et servir aussitôt.

Comment perdre la graisse logée autour du ventre ?



Comment perdre la graisse disgracieuse située autour du ventre ? Le gras a tendance à s'accumuler vers le milieu du corps.

Même si nous pesions le même poids 10 ans plus tôt, peu à peu, on commence à remarquer la formation d'une «bouée» ou de «poignées d'amour». Nous devons d'abord éliminer : bonbons, biscuits, gâteaux, cola et frites, et également limiter les aliments frits à une



Photos : DR

fréquence d'une fois par mois. Gare à toute complaisance pour le grignotage comme les chips, les biscottes et les pains raffinés. Dites-vous bien que plus vous allez faire de l'exercice, plus vous allez être performant et pourrez faire travailler votre corps. Vous commencez à 30 minutes par jour, ou 30 minutes au moins plusieurs

fois par semaine. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice confortablement pendant une heure, trois à cinq fois par semaine. Si tout ce programme est

trop dur pour vous, commencez par marcher une demi-heure par jour, tous les jours. Rappelez-vous, nous devons tous commencer quelque part et vous êtes seulement en compétition avec vous-même.

Savez-vous...



Qu'1 kg de muscles = 1 kg de graisse et qu'un kg de muscles prend moins de place que 1 kg de graisse ?
Qu'on brûle des calories en dormant ?
17,6 calories par nuit et par kg de muscles pour une personne un peu musclée.
Pour 10 kg de muscles, on dépenserait 352 calories/nuit pour leur entretien.

LE CAFÉ

Son effet sur la tension et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent. Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la grossesse, la caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).



Quiz-test

Spécial sexe de bébé



Chassez les idées fausses et découvrez les astuces pour peut-être concevoir un bébé du sexe de votre choix !

Le régime fille est basé sur une augmentation des apports en potassium et sodium

Faux : C'est l'inverse, une alimentation riche en potassium et en sodium favorise la conception d'un petit garçon. Pour une fille, il est recommandé d'augmenter les apports en calcium et magnésium. Toutefois, ce régime se base davantage sur des spéculations que des faits scientifiques.

Ce sont les cellules sexuelles de la mère qui déterminent le sexe du bébé ?

Faux : Il n'existe qu'une seule sorte d'ovule, mais deux types de

chromosomes. Si X fusionne avec l'ovule, vous aurez une fille, si c'est le chromosome Y ce sera un garçon. Ce sont les cellules paternelles qui déterminent le sexe de votre enfant.

Pour avoir plus de chance de concevoir un garçon, le rapport sexuel doit avoir lieu au plus près de l'ovulation ?

Vrai : Des études ont montré que les chromosomes masculins (Y) étaient plus rapides, mais également plus fragiles que les chromosomes féminins (X). Aussi, on pourrait en déduire que le moment le plus propice pour avoir un petit garçon se situe au plus près de la date d'ovulation. Toutefois, l'efficacité de cette méthode n'a jamais été scientifiquement prouvée.



Muffins aux amandes

1œuf battu, 1/3 cup d'huile ou de beurre, 2 cups de farine, 3 c. à c. de levure, 1/4 c. à c. de cannelle, 1/2 cup d'amandes broyées, 3/4 cup de lait, 1/2 c. à c. d'extrait d'amande, 1/2 cup de sucre, 1 pincée de sel



Préchauffer le four à 200°, mélanger l'œuf battu avec le lait, le beurre ou l'huile et l'extrait d'amandes. Dans un plat séparé, mélanger ensemble la farine, le sucre, la levure, la cannelle, le sel et les amandes broyées. Ajoutez le mélange œuf et lait et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mettre dans des petits moules à muffins préalablement huilés et faire cuire 10 à 15 minutes.