Roulades de dinde au four

500 g de chair de dinde hachée, 1 c. à s. de persil haché, 1 c. à s. de coriandre hachée, 1 c. à c. de cumin, du sel et du poivre, 4 gousses d'ail hachées, 2 c. à s. de jus de citron, 500 g d'escalope de dinde, 3 c. à s. de beurre
Pour la sauce : 1 cuillère et demie de moutarde, 200 g de crème fraîche du sel et du poivre

Mélanger dans un récipient la dinde hachée avec le persil, la coriandre, le cumin, le sel, le poivre, l'ail et le jus de citron. Confectionner des boulettes. Saler et poivrer les escalopes de dinde, les couper en tranches de 15 x 3 cm et les rouler autour des boulettes de dinde hachée. Disposer dans un moule à gratin beurré.

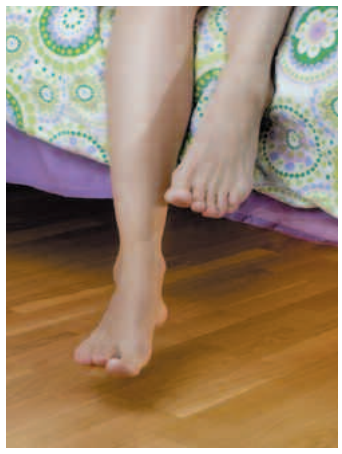
La sauce :
Mélanger la moutarde avec la crème fraîche, le sel et le poivre. Répartir des morceaux de beurre sur les roulades. Verser uniformément la sauce et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C de 25 à 30 minutes. Servir le gratin des roulades de dinde chaud accompagné de salade verte.

Difficile de sortir de son lit !

Photos : DR

Pour vous préparer mentalement et physiquement à accueillir la journée qui s'annonce, apprenez à vous étirer, à respirer à pleins poumons et à dérouiller vos muscles et vos articulations. Pour arriver en pleine forme au bureau, quelques exos pour se lever du bon pied

1 - On reste au lit
La nuit, le corps recharge ses batteries, la température corporelle s'abaisse, les muscles se détendent. Quand le réveil sonne après 8 heures d'inactivité, le corps tout engourdi a besoin de douceur. Pour émerger sereinement, on évite les gestes brusques. Une fois éveillée, on reste quelques minutes au chaud. On respire amplement et tel un chat on s'étire dans tous les sens, on déplie les bras, on allonge les jambes. On est alors prêt à faire un premier exercice.



L'exo
Allongée sur le côté droit avec des coussins sous le torse, tête en appui sur le bras droit, jambe droite légèrement repliée, étirez la jambe gauche en gardant le pied flexe. Allongez votre bras gauche au-dessus de la tête puis étirez au maximum et en même temps le bras et la jambe. Gardez la position 15 secondes puis changez de côté.

2 - On se lève
Sans geste brusque, on se met debout, on aère la chambre. On inspire profondément par le nez en poussant le ventre vers l'avant et on expire par la bouche. Une bonne respiration, c'est-à-dire ample et profonde permet d'augmenter la capacité pulmonaire. Elle améliore l'apport en oxygène du système circulatoire et favorise l'assouplissement musculaire.

Les exos
Debout, jambes écartées, épaules relâchées, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête, expirez en relâchant les bras. A répéter 10 fois. Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, fléchissez les genoux et posez vos mains sur la taille. Sur une inspiration, décollez les talons et tenez en équilibre sur la pointe des pieds. Expirez et reposez les talons. Recommencez 6 fois.

Trucs et astuces

*Pour bien digérer l'ail, il suffit de lui enlever son germe.
*Pour mieux digérer le chou-fleur, il suffit de le cuire dans deux eaux, et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.
*Les aliments constipants : le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé.
*Les aliments qui «régulent» le transit : le coing, les pruneaux.
*Les légumes secs sont souvent difficiles à digérer. Pour contrer ce phénomène, il suffit de bien les faire tremper avant de les cuire.

Question

Il faut manger plus léger le soir ?

FAUX : Si le déjeuner est complet avec une entrée et/ou un dessert, un plat de viande et légumes, un fromage et du pain, le repas du soir sera plus léger.

Par exemple, il sera composé d'un potage et/ou d'un plat de légumes, éventuellement d'un œuf coque ou d'un reste de viande, puis d'un laitage et d'un fruit accompagné de pain. En revanche, si votre déjeuner se résume à un sandwich, le dîner devra compenser les manques du midi avec des crudités ou de la salade, un complément de viande ou de poisson ou d'œufs accompagnés de légumes, un ou deux produits laitiers (fromage sur les légumes et un yaourt par exemple), un fruit et du pain. Et si vous trouvez ce dîner trop copieux, faites une collation dans l'après-midi avec un fruit et un laitage, ce qui permet de compléter le sandwich sans charger le dîner.

FORME

Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme ils ont un rôle important.
Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement.
Spontanément, les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement.
Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine.
En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

Flognarde aux pommes sauce caramel

4 œufs, 12 cl de lait, 60 g de crème fraîche, 80 g de sucre en poudre, 60 g de farine, 1 sachet vanille, 6 pommes 20 g de beurre, 50 g de sucre. Préchauffez votre four th.6 (180°C).

Verser les œufs dans un saladier et battez-les bien. Ajoutez en battant et petit à petit le sucre, la farine, la crème et le lait. Ajoutez la vanille. Versez cette pâte sur les pommes dans le moule puis enfournez pendant une quarantaine de minutes. Passez ensuite éventuellement la flognarde sous le grill pendant 2 ou 3 minutes. Pendant ce temps réalisez le caramel au beurre : Versez le sucre dans une casserole et faites-le chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu et commence à colorer. N'attendez pas trop sinon il risque de brûler assez rapidement. Faites chauffer le beurre et 1 c. à soupe d'eau à part. Quand le sucre est à point, retirez du feu et ajoutez la moitié du beurre et mélangez avec une cuillère en bois. Remettez un peu sur le feu si le caramel commence à durcir. Versez la deuxième moitié du beurre et mélangez. Finissez en versant l'eau chaude et mélangez de nouveau. Ne laissez pas complètement refroidir avant de servir sinon le caramel va se figer. Laissez tiédir la flognarde avant de servir et nappez avec le petit caramel.