

Biscuits à l'anis



500 g de sucre,
6 œufs, 30 g d'anis
(en graines), 600 g
de farine

Travailler le sucre et les œufs une dizaine de minutes pour que le mélange blanchisse et fasse un ruban. Incorporer l'anis et la farine doucement. Mettre les biscuits sur une plaque beurrée et laisser

reposer toute une nuit. Cuire au four préchauffé th 4/5 140°C pendant 10 mn environ.

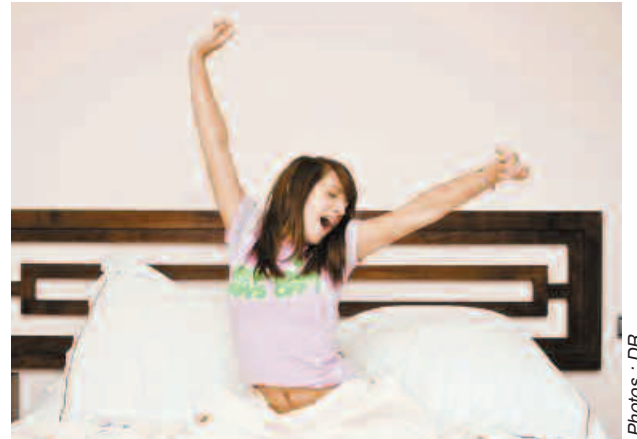
Bon à savoir

L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces. Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.



3 exos pour se lever du bon pied

Difficile de sortir de son lit ! 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 !



Photos : DF

SAUCES

Béchamel chaude pour viandes blanches et volailles



Faites cuire sans coloration 1 c. à soupe de farine avec 25 g de beurre, sans arrêter de mélanger incorporer 25 cl de lait. Portez ce mélange à ébullition jusqu'à épaississement ajoutez 100 g de fromage râpé. Mélangez poivrez et ajoutez en dernier 1 c. à soupe de crème liquide.

Sauce moutarde

20 cl de crème, 2 c. à soupe de moutarde, 1 c. à soupe de persil ciselé, un peu de jus de citron. Chauffez doucement la crème dans une casserole, ajoutez la moutarde en fouettant. Ajoutez un peu de jus de citron et le persil haché.

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.



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 prête 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 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.

Haricots en sauce



150 g d'haricots rouges secs, 150 g d'haricots blancs secs, 300 g d'haricots verts mange-tout, 400 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux, 550 g de tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 25 cl d'eau, 5 c. à café de coriandre hachée, sel fin, poivre noir

Rincez les haricots secs, rouges et blancs, faites-les tremper dans de l'eau froide, à couvert, pendant 12 heures et faites-les cuire dans la même eau, sur feu doux, pendant 45 min. Taillez l'épaule d'agneau en dés de 3 cm de section. Pelez les oignons et les gousses d'ail, puis hachez-les. Pelez les tomates et réduisez-les en purée. Faites dorer la viande dans l'huile, sur feu vif. Ajoutez l'ail et les oignons ; laissez-les fondre. Mouillez avec la purée de tomates et l'eau. Incorporez la coriandre. Salez et poivrez. Laissez cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 30 min. Rincez les haricots mange-tout, coupez-les en morceaux et ajoutez-les à la préparation, ainsi que les haricots secs et leur eau de cuisson. Prolongez la cuisson, sur feu doux, pendant 30 min. Dressez le tout dans un plat chaud.

Le chocolat peut provoquer des migraines



VRAI. Ce n'est pas le chocolat qui est en cause dans les migraines mais l'un de ses composants, la phényléthylamine, qui peut jouer un rôle déclencheur de migraine chez les gros consommateurs de chocolat. Heureusement, les cas d'allergie au chocolat sont vraiment très rares et, si vous en consommez avec modération, vous en apprécierez surtout les effets protecteurs, notamment sur la pression sanguine.

NEW

Pour être toujours plus proches de vous, chères lectrices, une nouvelle rubrique, «J'ai testé pour vous», viendra étoffer, à partir de la semaine prochaine, votre page quotidienne. Pour le premier test, je vous raconterai comment s'est déroulée ma séance de rehaussement des cils et de pose de mascara semi-permanent. Tout un programme pour des yeux de biche !

Hayet Ben