

Pain d'épice



250 g de farine, 1 sachet de levure, 1 œuf, 2 c. à café de gingembre en poudre, 1 c. à café de cannelle en poudre, 150 g de miel liquide, 250 g de marmelade d'oranges, 2 c. à soupe d'eau chaude, 100 g de beurre, beurre pour le moule, une pincée de sel

Préchauffez le four th.3 (170°C).

Faites fondre le beurre à feu doux avec le miel, tamisez la farine, la levure, le gingembre, la cannelle et le sel.

Faites un creux au centre, versez doucement la préparation de miel et de beurre dans en mélangeant. Ajoutez la marmelade, l'œuf, l'eau et mélangez à nouveau. La pâte doit être onctueuse et couler d'une cuillère inclinée. Si elle est trop ferme, ajoutez un peu d'eau. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et enfournez.

Nutrition : ce qu'il ne faut pas croire...

On le dit, le transmet, mais au final..., rien n'est vrai !

La vitamine C empêche de dormir ?

Cela n'a jamais été prouvé par aucune étude. Néanmoins, cette croyance a peut-être un effet placebo qui empêche de dormir certaines personnes qui en sont convaincues.

Les épinards sont-ils riches en fer ?



Non, ne croyez pas Popeye ! Cette légende urbaine vient d'une faute de frappe dans la rédaction d'un document aux Etats-Unis. Préférez : foie de volaille ou persil ! Par contre, si vous êtes carencé(e) en fer, évitez de consommer des produits laitiers en même temps que ces aliments,

car ils contiennent beaucoup de calcium, lui-même diminuant l'absorption du fer.

La soupe, ça fait grandir !



Eh non. Ni plus ni moins qu'autre chose, mais elle apporte des minéraux et des fibres qui sont intéressants nutritionnellement parlant, mais rien qui fasse spécialement grandir. Notre taille est fortement déterminée par notre patrimoine génétique et l'absence de carences alimentaires, mais pas spécialement par

Trucs et astuces

Du linge blanc toujours plus blanc



Votre linge sera d'une blancheur éclatante si vous le faites bouillir en ajoutant 2 coquilles d'œuf (pour 1 litre d'eau) ou dans une eau additionnée du jus d'un citron (pour 1 litre). Rangés dans vos placards, vos draps et nappes se marquent de traces jaunâtres au niveau des pliures ? Badigeonnez les tâches avec du lait cru et laissez-le sécher au soleil. Lavez-le ensuite normalement. Il sera immaculé.

Du linge de couleur éclatant !



Lorsque vos vêtements ne sont pas garantis grand teint, laissez-les tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide salée (6 cuillères à soupe de sel pour 1 litre d'eau) avant de les laver une première fois. Vos tricotés et chemisiers délicats conserveront plus longtemps leurs couleurs fraîches si vous ajoutez un filet de vinaigre blanc à leur dernière eau de rinçage.

l'absorption de tel ou tel aliment.

Les carottes rendent aimable et donnent les cuisses roses.

Ni l'un ni l'autre, mais elles sont bonnes pour la santé, alors ne vous en privez pas.



Le régime parfait fait fondre les kilos et rend le cœur «léger»

Beaucoup de personnes désirent perdre du poids. Elles se battent contre les 3 ou 5, voire les 10 ou 20 kilos en trop qui rendent littéralement la vie lourde à supporter.



PHOTOS : DR

La devise est la suivante : modération et non renonciation

Planifier à long terme, ne pas suivre un régime traumatique et pratiquer une activité physique pour atteindre le poids idéal pas à pas.

Les régimes ne manquent pas

Même si les kilos en trop ne sont pas visibles pour tous, ce qui compte c'est le malaise que l'individu ressent. C'est ainsi qu'on essaie un peu tout, du régime aux ananas, contenant des enzymes qui devraient brûler les calories, en passant par le régime aux melons qui contiennent des calories négatives, à celui à base de jus, après lequel on se sent souvent faible et de mauvaise humeur, mais pas vraiment plus mince.

Pourquoi est-ce que tout cela ne porte aucun résultat à long terme ?

Parce que les régimes sont limités dans le temps et que le poids n'est perdu que temporairement. Les anciennes habitudes reviennent et avec elles les kilos, le plus souvent accompagnés de quelques kilos en plus (le tristement célèbre effet yo-yo).

Ce n'est pas une question de «good food-bad food», mais d'équilibre

Les nutritionnistes sont bombardés de questions par leurs amis et connaissances sur ce qu'on peut ou qu'on doit

compliqué. Comme il n'y a pas que le noir et le blanc, ainsi chaque denrée a sa place dans la nutrition. C'est clair, cela rend méfiant.

Comment perdre du poids tout en mangeant du chocolat ?

La renonciation fait pourtant partie des régimes ! Mais qui serait prêt à renoncer toute une vie ? La seule chose qui peut durer toute une vie, c'est un équilibre sain. Mettre également des légumes dans son assiette, manger des fruits et boire beaucoup. Un équilibre entre le plaisir et la raison. Si seul le plaisir est déterminant, il devient un mode de vie, la tablette de chocolat devient une habitude, même peut-être une dépendance. Ce qui est sûr, c'est qu'elle ne sera plus le plaisir qu'elle était au début. Par contre, si seule la raison décide, la frustration ne manquera pas.

Mini-soufflés au chou-fleur et à l'emmental

1 petit chou-fleur, 5 œufs, 40 cl de lait, 125 g d'emmental râpé, 60 g de beurre, 40 g de farine, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre



Préchauffez le four th.7 (200°C). Divisez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire à l'eau salée, 12 min environ puis égouttez et mixez-les, réservez.

Beurrez 4 petits moules à soufflé. Versez dans chacun 10 g d'emmental râpé, en tournant les moules afin que le fromage adhère aux parois. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et délayez avec le lait.

Poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à épaississement, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.

Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis incorporez le reste d'emmental, le chou-fleur mixé et les jaunes d'œufs. Dans un bol, montez les blancs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélangez délicatement les blancs à la préparation puis versez dans les moules en ne les remplissant qu'aux 2/3. Enfouez et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

«J'ai testé pour vous»

Chères lectrices, cette semaine j'ai testé pour vous la douche auto-bronzante ! (dite tanning). Passer du teint pâle hivernal au doré qui vous rappelle l'été, quel plaisir pour les yeux et surtout pour le moral ! Hayet Ben

