

## Lasagnes aux crevettes



9 feuilles de lasagnes sèches, 500 g de crevettes décortiquées, 1 gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1c. à s. d'huile d'olive, 1c. à s. de concentré de tomates, 100 g de parmesan râpé  
Pour la sauce béchamel : 0,5 litre de lait, 2 c.à s. de farine, 40 g de beurre

**Préparer la sauce :** Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajouter les crevettes et le persil. Laisser mijoter quelques minutes.

**Préparer les lasagnes :** Faire bouillir de l'eau et faire cuire les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante deux minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser sécher sur un linge propre.

**Préparer la sauce béchamel :** Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait froid et fouetter vivement. Ajouter le sel et le poivre, laisser cuire 5 minutes tout en fouettant.

**Pour monter les lasagnes :** Préchauffer le four. Beurrer un plat rectangulaire allant au four. Tapisser le fond d'une couche de feuilles de lasagnes (pour notre plat 3 feuilles de lasagnes), puis napper d'une couche de sauce, puis d'une couche de sauce béchamel, puis d'une couche de lasagnes. Répéter l'opération une autre fois en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrer de parmesan et mettre au four à 180° C pendant 40 minutes. Servir chaud.



Vous faites du jogging, de la gym ou de la musculation et les kilos superflus sont toujours là ! Tous ces exercices physiques intenses, mais de courte durée, vous font perdre de l'eau par le biais de la transpiration, brûlent les réserves de glucose des muscles, mais ne touchent pas à la graisse. Pour avoir une chance de puiser dans vos réserves graisseuses, vous devez plutôt pratiquer une activité physique de faible

Crème  
aux  
fraises

Nettoyez 500 g de fraises, coupez-les en morceaux. Faites bouillir 1/2 litre de lait avec 100 g de sucre et le zeste d'un citron, ajoutez 50 g de maïzena délayée au préalable dans un verre d'eau. Faites épaissir sur feu doux. Hors du feu, joignez un œuf entier, une noix de beurre et les fraises. Laissez refroidir dans un moule au frais. Servez nappé à volonté d'un coulis de fraises.

QUESTION  
Pourquoi  
vous ne  
maigrissez  
pas? Vous ne  
pratiquez  
pas le bon  
sport

intensité mais de longue durée. Faites 30 à 45 min de marche, de natation, de vélo à votre rythme, chaque jour en respirant à fond. L'oxygène de l'air va être utilisé pour transformer la graisse en acides gras qui seront ensuite facilement éliminés.

Les meilleures vitamines  
pour les femmes

## Vitamine E pour la peau

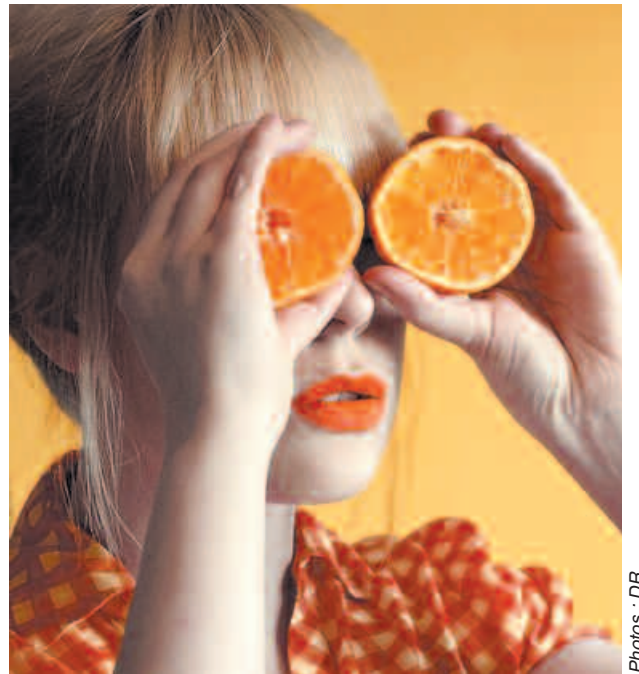
La vitamine E n'est pas nécessaire uniquement pour les femmes, mais elle a une grande importance pour la peau. C'est donc, entre autres avantages, une vitamine «beauté». Elle renforce le film de lipides qui protège notre peau contre les agressions (rayons UV, pollution, fumée de cigarettes) et diminue aussi le vieillissement des cellules. Certaines crèmes ou produits de beauté contiennent de la vitamine E, mais vous pouvez aussi la trouver dans votre alimentation.

## Les aliments riches en vitamine E

Huiles et margarines végétales, fruits secs oléagineux (cacahuètes), germe de blé et d'autres céréales, légumes verts, beurre, foie.

## Vitamine D : attention les os !

La vitamine D est un peu particulière, puisque notre peau peut la synthétiser si elle est exposée aux rayons du soleil. Cependant, cette source n'est pas suffisante, et aujourd'hui encore moins qu'hier. Notre style de vie toujours plus tourné vers l'intérieur et le fait que nous nous protégeons (à juste titre) de plus en plus efficacement contre les rayons du soleil pour diminuer notre risque de développer un cancer de la peau font que notre corps reçoit au final assez peu de rayons UV. Or, la vitamine D est très importante pour la fixation du calcium sur les os. Les femmes, très sujettes à l'ostéoporose, en ont donc un grand besoin.



Photos : DR

Récemment, un effet protecteur de la vitamine D contre le cancer a aussi été démontré. Les aliments riches en vitamine D : foie, poissons et huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier.

## Vitamine B9 : l'acide folique pour les bébés

L'acide folique est une vitamine fondamentale pour la formation des cellules de l'organisme pendant toute la vie ; mais pendant la grossesse, il est encore plus important parce qu'il intervient dans la formation du système nerveux central du bébé. Il est donc conseillé aux

femmes enceintes de prendre une supplémentation en acide folique ; et même, parce que le système nerveux se forme dans les toutes premières semaines de la grossesse, de commencer dès que la conception est programmée.

**Attention !** Ce conseil n'est pas valable uniquement pour les femmes... Une étude récente a montré que les pères aussi gagneraient à augmenter leur consommation d'acide folique.

**Les aliments riches en vitamine B9 :** Foie, lait, fromages, légumes verts.

## Gâteaux au café



250 g de beurre ramolli, 3 cuillères à soupe de sucre glace, 2 cuillères à soupe de maïzena, 1 cuillère à soupe de café soluble, 1 sachet de levure pâtisnière, 1 pincée de sel, farine selon le mélange, des morceaux de chocolat noir

Mettre dans une jatte le beurre, le café soluble et le sucre glace, les travailler jusqu'à ce qu'ils forment un mélange crémeux, ajouter la maïzena, le sel, bien mélanger, ajouter la levure, incorporer la farine tamisée peu à peu et pétrir bien jusqu'à l'obtention d'une pâte molle et lisse. Mettre la pâte dans une poche à douille cannelée et coucher sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé des tourbillons, décorez-les avec des morceaux de chocolat. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 12 minutes. Conservez-les dans une boîte bien fermée.

## BON A SAVOIR

## Les bienfaits du miel et de la cannelle combinés sur le cœur

Manger régulièrement le matin un mélange de miel et de cannelle sur du pain permettrait d'avoir un meilleur souffle, de renforcer les battements du cœur, de revitaliser les artères et les veines... Certes, les bienfaits du miel sur la santé ne sont plus à prouver, c'est un allié fidèle pour le cœur. Mais le miel et la cannelle combinés seraient plus bénéfiques, car cela réduit le taux de cholestérol dans les

artères et sauverait certains patients de crises cardiaques. L'usage quotidien de ce mélange miraculeux renforcerait le système immunitaire et protégerait le corps contre les bactéries et les attaques virales. Donc, n'hésitez pas à manger régulièrement, le matin, un mélange de miel et de cannelle sur du pain (mélanger pour faire une pâte comme si cela remplaçait la confiture).

