

COMMENT
PARAÎTRE
PLUS MINCE

Mise sur les couleurs

Privilégiez des couleurs mates et foncées, des tissus fluides et fins aux imprimés discrets qui, de surcroît, tombent bien et vous font une jolie silhouette. Adoptez par exemple sans hésiter les tuniques, qui sont tendance, ou les blouses. Donnez l'illusion de la verticalité en ne portant que des couleurs unies et évitez les vêtements style mode anglaise même s'ils sont à la mode.

Macarons au chocolat

150 g d'amandes, 250 g de sucre, 3 petits blancs d'œufs, 80 g de chocolat

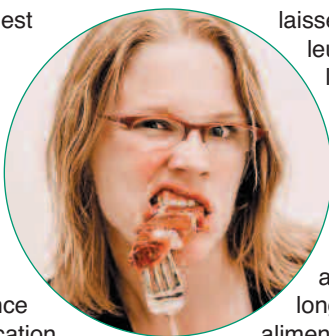


Pilez les amandes, le sucre, les blancs d'œufs. Ajoutez le chocolat puis mélangez. Etalez la pâte puis divisez-la en morceaux.

Dressez sur papier puis aplatissez. Humectez d'eau puis saupoudrez de sucre et laissez cuire 12 à 15 minutes à four modéré (150°C-th.5).

Pour une bonne digestion, mâchez

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables. Elle commence dès la mastication des aliments. Plus celle-ci est lente et plus on allège le travail de l'estomac. Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longtemps avant de les



laisser continuer leur trajet vers l'intestin.

Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide. Plus longtemps les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.

Fortifiez votre colonne vertébrale



Photos : DR

genoux mais arrondissez légèrement votre dos. Déroulez progressivement votre colonne vertébrale, sans à-coups.

Deuxième exercice

Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches). Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans un sens puis vingt fois dans l'autre. Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.

Très souvent sollicitée, la colonne vertébrale mérite toute votre attention. C'est pourquoi il faut la ménager en pratiquant des exercices tonifiants et assouplissants pendant 10 minutes tous les jours.

Première exercice

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, le dos droit et la tête droite. En expirant, arrondissez votre dos vers l'avant et appuyez sur vos genoux

pour les garder au sol. Remontez doucement en déroulant la nuque en dernier tout en expirant profondément. Réalisez cet exercice 10 fois très lentement. Conseil : ne vous affaissez pas sur les



Astuces pour nettoyer la voiture



Nettoyer le cendrier

Pour aider à éliminer les odeurs de cendres et de cigarettes éteintes, placez du bicarbonate de soude dans le cendrier, cela aura pour effet de désodoriser votre voiture.

Désodoriser les tapis

Pour désodoriser et donner un petit coup de neuf aux sols de votre voiture (tapis,

moquette...), saupoudrer de bicarbonate de sodium, laissez agir 30 min et aspirer ensuite. Cela devrait rafraîchir l'intérieur de votre voiture.

Nettoyer le pare-brise

La meilleure solution pour nettoyer le pare-brise est de mélanger 1 verre à moutarde de bicarbonate de soude avec 1/2 verre

d'eau chaude et de frotter votre pare-brise avec une éponge propre imbibée de ce mélange. Cela retirera facilement les insectes et autres petits désagréments. Rincez ensuite à l'eau claire.

Pour retirer les taches d'essence

Pour retirer les traces ou taches d'essence sur les sièges (par exemple) de votre voiture, mettre 1 c. à c. de vinaigre blanc (pour enlever l'odeur) et 1 c. à c. de produit vaisselle dans un quart de verre d'eau bien chaude. Frottez avec ce mélange la ou les taches à l'aide d'un chiffon ou d'une petite éponge, laissez sécher, répéter si besoin.

Retirer les taches de calcaire de la carrosserie après lavage

Pour enlever les taches de calcaire laissées par l'eau sur la carrosserie, rincez votre voiture avec de l'eau douce mélangée à du vinaigre blanc, ajouter plus de vinaigre si le calcaire résiste. Attention toutefois à effectuer ce rinçage à l'ombre du soleil. Séchez ensuite la carrosserie avec du papier journal chiffonné, cela fera en plus briller la peinture.

Blancs de poulet à l'indienne

Blancs de poulet • 1 c. à s. de curry en poudre • 30 g de beurre • 1 oignon haché • 2 gousses d'ail hachées • 1/2 c. à c. de paprika • 1 yaourt nature • gros sel • 1 poivron vert • 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée • 20 cl de crème fraîche • 1 c. à s. de coulis de tomate

Coupez les blancs de poulet en lanières, parsemez-les avec de la poudre de curry. Dans une poêle, faites blondir l'oignon dans le beurre. Ajoutez le reste du curry, le paprika, l'ail, le gros sel, le poivron coupé en petits morceaux, la coriandre ciselée, la crème fraîche, le coulis de tomate et le poulet. Laissez cuire à feu doux 15 à 20 min.



Publicité

Vient de paraître

ma CUISINE PASSION de Rachida Zioudhe Lazrak

Collection Saveurs et Couleurs

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

arak EDITIONS