

Trucs et astuces

Comment hacher finement une herbe aromatique



Pour hacher du persil, ôter les petits bouquets des tiges. Lavez-le, essuyez-le et mettez-le dans un bol. Hachez-le avec une paire de ciseaux de cuisine.

Comment finir un pot de moutarde

Lorsqu'un pot à moutarde est pratiquement vide, utilisez-le pour préparer une vinaigrette. Ajoutez les autres ingrédients dans le pot, refermez-le et secouez vigoureusement.



Comment faire des gratins dorés et croustillants



Pour rendre votre gratin bien croustillant, mélangez la chapelure au gruyère râpé, la chapelure absorbe les graisses du gruyère.

Comment faire cuire des légumes et les garder fermes



Pour que vos courgettes cuites gardent une certaine tenue, faites-les cuire dans de l'eau non salée car le sel brûle la chair. Salez plutôt lorsqu'elles sont égouttées.

Comment faire des cuisses de poulet légères

Pour des cuisses de poulet légères, inutile d'ajouter de matière grasse, faites revenir les cuisses de poulet avec leur peau !



Mousse d'aubergines et tomates



3 aubergines, 4 tomates bien mûres, 1 cuillère à soupe de graines de sésame (facultatif), 2 gousses d'ail, 2 blancs d'œufs, 1 yaourt nature, sel, poivre

Préchauffez le four th 8 (240°). Emballez les

aubergines dans du papier aluminium. Enfouez et faites cuire 20 minutes. Sortez les aubergines du four, coupez-les en deux et récupérez la chair avec une cuillère. Réservez. Mettez le four sur thermostat 6 (180°). Entaillez en croix la partie arrondie des tomates. Plongez-les dans l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher, égouttez et rafraîchissez-les. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en morceaux. Pelez et hachez les gousses d'ail. Mettez la chair d'aubergines, les morceaux de tomates, les gousses d'ail, les graines de sésame et le yaourt nature dans un mixeur. Mixez à puissance maximale jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Versez-la dans un saladier. Salez et poivrez. Montez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la purée d'aubergines et tomates. Versez la préparation dans une terrine. Placez la terrine dans un bain-marie. Couvrez la terrine et enfouez. Faites cuire 1 heure. Sortez la terrine du four et du bain-marie. Laissez tiédir avant de servir.

Mayonnaise à l'avocat

1/2 avocat bien mûr, 150 g de fromage blanc, 1 yaourt nature, 1 jaune d'œuf, 1 c-à-s de moutarde, sel, poivre, persil haché



Réduire en purée la chair de l'avocat et y mélanger le jaune d'œuf et la moutarde. Battre le yaourt et le fromage blanc. Mélanger les deux préparations. Ajouter le persil haché et vérifier

l'assaisonnement. Pour accompagner : crudités, poissons froids, crustacés.

A quand remonte votre dernier bilan de santé ?

Le bilan de santé constitue un atout non négligeable pour se prémunir contre certaines maladies lorsqu'il est effectué régulièrement. Mais encore faut-il le faire. «Vaut mieux prévenir que guérir», dit le proverbe. Et il a raison : les vertus d'un bilan de santé régulier sont incontestables. Un diagnostic précoce augmente les chances de guérison d'un grand nombre de maladies. Il ne faut donc pas attendre d'avoir mal pour consulter. Le bilan de santé permet aussi de réévaluer la médication prescrite et d'éviter les interactions médicamenteuses néfastes. Enfin, plus on avance en âge, plus il est important de prévenir les problèmes si on veut rester «performant» ; idéalement, un

bilan de sa santé doit être effectué tous les ans dès l'âge de 35 ans dans le cas des femmes.

Ayez une gestion active de votre santé

En étant mieux informé, vous prenez en main votre santé aujourd'hui et surtout pour demain. Même si vous vous sentez en pleine forme, encore jeune et à l'abri du risque de maladie, ce bilan de prévention est utile, car il vous permet de mieux gérer votre capital santé. C'est l'occasion



d'obtenir des conseils personnalisés et adaptés à votre situation. Faire un bilan prévention, c'est préserver votre santé pour profiter pleinement de la vie et de vos proches et poursuivre vos activités dans les meilleures conditions.



Recettes anti-cellulite à faire chez soi

Masque amincissant au marc de café

La caféine est idéale pour lutter contre la cellulite. On la retrouve d'ailleurs dans de nombreuses crèmes amincissantes. Pour créer soi-même son masque minceur anti-capitons, on essaie donc sans hésiter

cette recette ultra-simple.

La recette : Verser une cuillère à soupe de marc de café dans un bol et ajouter une cuillère à café d'huile d'olive. Mélanger et appliquer cette préparation sur les zones concernées. Enrouler ensuite dans du cellophane et laisser poser 20 minutes.

Pour un maximum d'efficacité, on renouvelle l'application 2 fois par semaine.

Masque au lierre grim pant

Rien de tel que le lierre grim pant pour lisser la peau et chasser la cellulite.

La recette : Nettoyer des feuilles de lierre grim pant et les réduire en poudre à l'aide d'un mixeur. Ajouter un peu d'eau de façon à obtenir une pâte homogène. Appliquer sur les zones concernées,

enrouler dans du cellophane et laisser poser 20 minutes.

Pour un résultat optimal, on renouvelle l'application 2 fois par semaine.

Lotion citron caféine

Savez-vous que le citron aide à déstocker les graisses et à raffermir la peau ? Associé à la caféine anti-cellulite, voilà un cocktail explosif pour gommer la cellulite.

La recette : Préparer un café très fort et en verser 50 cl dans une bouteille. Ajouter le jus d'un citron et secouer vigoureusement. Laisser reposer 24h et conserver au réfrigérateur durant 1 semaine maxi. On frictionne ses cuisses vigoureusement, matin et soir, chaque jour durant 3 semaines pour de vrais résultats !

M'halbi

1 litre de lait, 6 c. à s. de maïzena, 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 125 g de sucre en poudre, 50 g de raisins secs
Garniture : Un peu de fruits confits, quelques dattes hachées, chocolat noir concassé



Mettre les raisins secs dans un bol, couvrez-les d'eau tiède et laissez gonfler. Mélanger dans une casserole le lait, la maïzena et le sucre en poudre. Faire cuire à feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, sans cesser de mélanger, ajouter les raisins soigneusement égouttés et l'eau de fleur d'oranger. Répartir cette préparation dans des bols individuels, mettez-les au réfrigérateur. Au moment de servir, décorez-les avec les dattes hachées, le chocolat noir concassé et les fruits confits.