

## Soupe au poulet à la tomate



**Poulet (ailleron), 2 oignons, 1 branche de céleri, 400 g de tomates concassées, 1/2 c.à.c. de carvi, 1 petit bâtonnet de cannelle, 1/2 c.à.c. de paprika ou piment (ou plus), 1 petit bouquet de coriandre fraîche noué avec une ficelle, coriandre hachée pour la déco finale, 1 c.à.s. de farine.**

Emincez la branche de céleri et les oignons. Faites-les revenir avec le poulet jusqu'à ce que les oignons soient bien ramollis. Farinez et mélangez jusqu'à ce que la farine soit incorporée à la matière grasse. Ajoutez la tomate, et complétez avec de l'eau ou du bouillon jusqu'à obtenir 4 bols de soupe. Nouez la cannelle avec la coriandre, ajoutez les épices, laissez cuire. Otez le bâtonnet de cannelle et la coriandre, servez en décorant avec la coriandre.

## Infos

### Respirer



C'est une évidence et pourtant, la plupart du temps, on respire mal. Bien respirer, c'est le meilleur moyen pour refaire le plein d'énergie et ça diminue l'envie de manger.

### Mal à l'estomac



Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède. Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

# Choisir le jean idéal



Photos : DR

**Pas évident de trouver le bon jean quand les petits complexes s'en mêlent ! Cuisses trop rondes, fesses plates, mollets disgracieux... Autant de petits défauts que nous essayons de camoufler en choisissant le jean adapté à notre morphologie.**

### Le jean droit

Comme son nom l'indique, la coupe est droite : il ne moule pas vraiment mais n'est pas très large non plus. C'est le plus basique, mais aussi celui qui va avec tout et à tout le monde. **C'est pour qui ?** Toutes les morphologies ! Grandes, petites, hanches larges ou menues, il est du genre sympa avec tout le monde. Le hic (il en faut bien un, c'était trop beau pour être vrai) : sa forme très classique devient vite ennuyeuse. Associez-le à des vêtements aux couleurs vives, ou accessoirisez au maximum pour éviter un look trop plan-plan.

### Le jean slim

Dernier-né de la famille jeans, le slim et ses petits frères, skin et jegging, ont

littéralement explosé ces dix dernières années. En général, le slim est en matière élasthane : elle facilite l'enfilage, et gaine les jambes et les fesses. **C'est pour qui ?** Il s'adapte à toutes les morphologies, pourvu qu'on assume ses formes (difficile de cacher quoi que ce soit avec ce jean super collant). Petite astuce non négligeable : choisissez de petites poches bien centrées pour réduire des fesses rondes, et des grandes poches écartées pour pomper un popotin un peu plat. Il met en valeur les jambes



minces, allonge les petites gambettes, galbe les mollets et les cuisses, et se porte avec à peu près n'importe quelle tenue.

### Le jean boyfriend

Comme son nom l'indique, c'est le jean qui a l'air tout droit sorti de l'armoire de votre copain/frère/cousin. Coupe droite, il est juste assez ample pour donner un joli tombé sur les hanches. **C'est pour qui ?** Fesses rondes, hanches et cuisses larges ? Le boyfriend est votre meilleur copain (les filles très menues auront tendance à disparaître dans leur jean). Il met en valeur votre fessier à condition de ne pas le choisir trop grand et donne une touche destroy/décontractée. N'oubliez pas de rouler l'ourlet du bas à hauteur des chevilles, et associez-

le à des hauts plus près du corps pour éviter la silhouette sac à patates.

### Le jean flare et le bootcut

Le jean des hippies, ou le pattes d'éph. Vous l'aurez compris, le principe de ces jeans est d'être ajusté aux hanches et aux fesses, puis plus ça descend et plus c'est large. La différence entre les deux ? Le flare s'évase sous les fesses, et le bootcut sous les genoux. A choisir donc selon votre envie de mettre vos cuisses en avant ou non. **C'est pour qui ?** Les fesses et les jambes rebondies ! La largeur aux chevilles rétablit l'équilibre entre le haut et le bas de votre corps. Pratique aussi pour planquer des talons compensés sous l'ourlet, pour les petites qui veulent allonger leur silhouette. En version taille haute, il aplatit le bidou et affine la taille.



## Mangez de tout à condition de rester raisonnable



- Commencez la journée par 1 petit-déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture.
- Ne sautez aucun repas et choisissez bien votre goûter.
- Variez les aliments pour que votre corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin.
- Evitez les aliments trop gras ou trop sucrés.
- Essayez de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes.
- Ne vous privez pas de pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à notre corps.
- Evitez les grignotages, n'abusez pas des bonbons, des fast-foods.



### BON A SAVOIR

## Du magnésium et du calcium pendant et après un régime



Décidée à retrouver votre poids de forme, vous avez réduit vos apports alimentaires ? Il y a fort à parier que vous faites l'impasse sur des aliments très caloriques comme le chocolat, les fruits oléagineux (amandes, noix de cajou...), les fruits secs ou les légumes secs.

Pourtant ils sont utiles (en quantité contrôlée, bien sûr, pour plusieurs d'entre eux) pour leur richesse en magnésium. Ce dernier joue un rôle dans de nombreuses réactions biologiques, notamment dans la transmission des influx émis par le système nerveux dont dépendent

muscles et organes pour bien fonctionner. Pas question donc d'en manquer. Une solution alternative au chocolat : se tourner vers des eaux plates et gazeuses riches en magnésium (les étiquettes le mentionnent). Sous cette forme, il est très bien assimilé sans apport de calories. Si ce sont les produits laitiers que vous mettez de côté, en pensant qu'ils sont trop gras, c'est de calcium, l'ami des os et du squelette, dont vous risquez de manquer. Réintégrez vite les laitages à chacun de vos menus en vous rappelant que ceux à 0% de matières grasses sont aussi riches en calcium que les autres.

## Madeleines au miel

**125 g de beurre fondu, 3 œufs, 130 g de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe rase de miel, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure, 1 citron, une pincée de sel**

Allumer le four thermostat 7-8. Fouettez à la main les œufs, le sucre et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter alors la farine, le sel, le levure, le beurre fondu et le zeste du citron. Bien mélanger. Beurrer les moules et les remplir à moitié avec la préparation. Enfourner 5 à 10 min, jusqu'à ce que les madeleines soient dorées.

