Conserve poivron-thon

200 g de thon à l'huile en boîte, 2 poivrons rouges, 1/2 citron confit, huile d'olive, piment d'Espelette, sel

-Faites chauffer un barbecue ou le grill du four.
- Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive.
- Saupoudrez-les de sel.
- Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces.
- Pelez-les et retirez les graines.
- Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceaux, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché.
- Servez au condiment.

VRAI /FAUX

Savez-vous tout sur les muscles ?

Photos : DR

Les muscles consomment beaucoup de calories .
VRAI.
Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons !
Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base, qui représente le minimum d'énergie requise par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire, nerveuse, digestive, musculaire...).
Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60% des dépenses quotidiennes et 45 à 50% pour une personne très active ; la digestion prend 10% et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaires. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories. Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Les muscles pèsent lourd.
VRAI.
Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence !
Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

A fond la forme avec la banane

Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant. En consommer le matin vers 11 h donne un excellent coup de fouet. Et, en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.

Mettre en évidence mes cils

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait !
Mais ces quelques petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer...
Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...
Les bons gestes
On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré, mais surtout de la nature de ses cils.
Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer.
Des cils tout droits ou naturellement longs ?
Cap sur un mascara recourbant.
Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.
`L'astuce en plus :
On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche.
Pour un maxi-volume, quelques zig-zags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

Fini, les sacs à main trop lourds

Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ?
Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

Glace au chocolat

120 g de chocolat, 75 g de beurre, 100 g de crème fraîche, 4 œufs, 100 g de sucre en poudre

• Faire fondre le chocolat, le beurre et 20 g de sucre en poudre au bain-marie.
• Entretemps, battre les 4 jaunes d'œufs avec 40g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
• Ajouter ce mélange dans la casserole au bain-marie, laisser cuire 3 minutes.
• Ôter du feu et remplacer l'eau bouillante du bain-marie par de l'eau glacée et laisser refroidir.
• Battre la crème fraîche avec 25g de sucre, ajouter cette crème au mélange qui a refroidi.
• Battre les blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que vous obteniez un mélange mousseux léger. Ajouter avec délicatesse au mélange.
• Placer le mélange dans une boîte au congélateur pendant 12 heures.
• Servir très froid.

SOS boutons : la tomate contre l'acné soudain

Avec le train de vie que vous menez (stress, manque de sommeil, écarts alimentaires), vous n'êtes pas à l'abri d'une irruption soudaine de boutons. Saviez-vous que la tomate constitue une précieuse alliée contre l'acné ?
Gorgé de minéraux et de vitamines notamment C et A anti-oxydantes, ce légume a des propriétés antiinfectieuses, nettoyantes et cicatrisantes sur la peau.
On l'utilise en masque :
On coupe une tomate en fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et préserver l'équilibre de la peau. On renouvelle l'opération pendant 8 jours.