

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat



Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min. Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petite, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet, chocolat : 150 g

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 min. Retirez les brochettes du bol et versez la sauce chocolat.



Existe-t-il des «signaux» d'une bonne hydratation ?
VRAI

Des urines claires et abondantes sont le signe d'une bonne hydratation. Si elles sont foncées (en dehors de la prise de certains médicaments), notre organisme n'est pas suffisamment hydraté, il faut donc boire plus. Véritable signal d'alarme, la sensation de soif ne doit pas se faire sentir. C'est un phénomène trompeur dont l'apparition tardive signale que notre organisme a besoin d'eau et qui doit être interprété comme un véritable signal d'alerte. Si vous avez tendance à boire peu, apprenez à boire sans

QUESTION

soif. Pour y penser, prenez l'habitude de placer une bouteille d'eau dans tous les lieux où vous passez le plus de temps : au bureau bien sûr, mais aussi dans votre voiture, au pied de votre lit, etc., et évidemment chaque fois que vous faites du sport. Ainsi boire deviendra un geste coutumier, un automatisme que vous ferez naturellement sans plus y penser.

Il faut boire régulièrement pendant une activité physique.

VRAI et FAUX

Quand on fait du sport, la chaleur du corps est évacuée grâce à la transpiration. Comptez de 100 à 200 ml d'eau minérale tous les quarts d'heure pendant l'activité physique pour parer au risque de déshydratation et de crampes. Il est également important de boire deux heures avant et aussi après les efforts.

Prenez soins de vous

Les petits détails ont une grande importance. La preuve ? C'est grâce à eux qu'on peut gommer les petites marques du temps qui passe et alors rajeunir à vue d'œil !

Toujours lisses

Les ongles sont comme la peau, ils vieillissent avec le temps. Résultat : ils se marquent de stries. Et outre leur côté inesthétique, ces stries peuvent amener l'ongle à se fragiliser à son extrémité, puis à se fendiller... L'idéal est donc d'utiliser un polissoir qui permet d'aplanir la



surface de l'ongle et ainsi d'éliminer peu à peu les stries, tout en offrant un joli brillant. Le plus : une base spécifique lisse la surface de l'ongle.

Le juste équilibre
Sans parler de régime, il faut

évidemment avoir une alimentation équilibrée et variée pour offrir à sa peau tous les nutriments essentiels à son éclat, et cela d'autant plus que les années passent... Au menu : un maximum de fruits et légumes, sans oublier pour autant le petit morceau de chocolat pour le plaisir. Le plus : fuir au maximum tout ce qui peut-être générateur de radicaux libres (responsables du vieillissement prématuré de la peau), comme la cigarette, la pollution et, bien sûr, le soleil.

BEAUTÉ

Avoir un ventre «plat» et le garder !

Contrairement à ce que l'on croit, un ventre rond n'est pas toujours synonyme de kilos superflus. Le stress, un déséquilibre alimentaire ou tout simplement un manque d'activité physique peuvent être à l'origine d'une rondeur abdominale. Qu'elles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses.

En voici les principales :

UNE ALIMENTATION INADAPTÉE

Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac. Un manque d'activité physique. Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

LE STRESS

Cette sensation de «nœud dans l'estomac» peut



Photos : DR

déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux

divers. Au quotidien, tenez-vous droite le plus souvent possible. En marchant, en montant les escaliers, dans les transports en commun et même au bureau, contractez vos muscles abdominaux. Pratiquez de manière régulière (1 heure, 3 fois par

semaine) une activité sportive qui permettra de tonifier et de gagner la ceinture abdominale. Elle permet d'assurer le maintien du haut du corps et évite le relâchement musculaire. Astuce : 20 minutes de marche après le repas permet non seulement de mieux digérer mais aussi de stimuler les intestins, par un effet de massage «mécanique». Voici par ailleurs quelques sports bien ciblés qui permettront de solliciter efficacement les muscles abdominaux : la natation (crawl et papillon) et l'aqua-gym favorisent en douceur le travail des muscles du ventre ; la marche rapide tonifie le corps dans son ensemble et permet de muscler sans effort les abdominaux ; les cours d'abdo-fessiers ciblent le travail sur cette partie du corps.



BON À SAVOIR Quand le soleil est-il dangereux ?

La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour du midi solaire, donc entre 12 et 16 heures l'été. Mais, même aux autres moments de la journée, les enfants sont vulnérables au soleil.

Et quel que soit le temps ! Si le ciel est couvert, les UV ne chauffent pas et sont invisibles, mais on peut attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des UV augmente avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un sentiment trompeur de sécurité, puisque les UV se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint !

INFOS VOITURE



En plein été, le coffre de la voiture n'est pas le meilleur endroit pour laisser des denrées périssables, sauf si vous prenez soin de les mettre dès l'achat dans des sacs isothermes (avec des galets de froid).

Lapin confit au romarin

Pour 6 personnes. Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 heure 30 min

Ingrédients : cuisses de lapin : 6 romarin : 3 branches oignons : 1 botte persil plat : 3 branches gousses d'ail : 2 huile : 4 c. à soupe sel, poivre

Préparation :

Pelez les oignons et coupez-les en 2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Effeuillez le romarin. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y les cuisses de lapin à dorer de tous les côtés. Ajoutez le romarin et l'ail. Salez et poivrez. Baissez le feu au minimum. Versez un verre d'eau, couvrez. Faites cuire 1 heure 30 min à petit feu en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson et en mélangeant régulièrement. 30 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les oignons dans la cocotte. Quand le temps de cuisson est écoulé, retirez du feu et laissez tiédir. Puis effilochez le lapin et répartissez-le dans les assiettes. Ajoutez les oignons et arrosez de jus de cuisson. Parsemez de persil et servez.

Note : Un peu longue à préparer, je vous l'accorde, cette recette vaut vraiment le coup... Vous ne serez pas déçus par le fruit de votre travail !

