

Poisson blanc aux pâtes fraîches



4 morceaux de poisson blanc, pâtes fraîches type tagliatelles ou du riz ou encore, pour un repas plus léger, julienne de légumes

SAUCE : 1 oignon, 1 feuille ou 2 de laurier, environ 30 g de beurre, le jus de cuisson du poisson et/ou fumet de poisson (ou encore 1 ou 2 têtes de crevettes roses, à retirer, bien sûr !), environ 5 cuillères à soupe de crème fraîche, un petit piment (facultatif), une pincée de paprika, sel et poivre

Eplucher l'oignon et le faire revenir doucement dans une casserole (qui servira à confectionner la sauce) avec le beurre, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Mettre à tremper dans la fondue l'oignon, le beurre, la feuille de laurier et rajouter un peu d'eau. Mettre les filets de poisson à cuire au micro-ondes puissance maxi 1 minute et recommencer jusqu'à ce qu'ils soient cuits (ça conserve le goût et la fraîcheur du poisson. Pour les puristes, le cuire au court-bouillon).

Attention ! Il vaut mieux faire cuire plusieurs fois le poisson que de le laisser 5 minutes. Récupérer le jus du poisson et le mettre à réduire avec le début de sauce (ou les têtes de crevettes ou fumet de poisson en poudre) et laisser mijoter selon l'intensité voulue (goûter pour voir !).

Rajouter la crème fraîche à la sauce plus la pincée de paprika, laisser mijoter quelques minutes. Saler et poivrer (enlever les têtes de crevettes).

Si la texture reste trop liquide, laisser mijoter plus longtemps. Faire cuire les pâtes fraîches (ou le riz). Servir le poisson nappé de sauce avec les pâtes (ou le riz).

5 astuces pour éviter de trop manger

Le simple changement des saisons est suffisant pour pousser certaines personnes à trop manger, combiner cette donnée avec le stress et une abondance de nourriture de saison, et les tentations peuvent devenir difficiles à supporter pour certains. Alors comment pouvez-vous court-circuiter ces tentations.

1) NE PAS S'AFFAMER

La clé reste de manger de petits plats ou d'encas fréquemment toute la journée.

De cette manière, vous ne sentirez pas réellement la faim, et vous serez capable de résister à toutes ces nourritures riches en sucre qui ruinent votre alimentation saine. Mangez tous les aliments possédant beaucoup de nutriments, comme les viandes saines, légumes, que vous voulez afin de ne pas sentir que vous allez manquer d'aliments.

2) ACHETER DE NOUVEAUX VÊTEMENTS

Cette astuce peut fonctionner pour les femmes comme pour les hommes.

Si vous décidez de craquer pour une nouvelle robe, une nouvelle jupe, une chemise ou une cravate, votre but devrait être d'acheter une chose que vous voulez vraiment porter et dans laquelle vous vous sentirez bien.



PHOTOS : DR

Quand vous vous sentez bien avec votre extérieur, cela vous aidera à vous respecter vous-même de l'intérieur, et vous serez moins tenté(e) de manger un morceau de gâteau sucré de trop.

3) PRENDRE DE L'AIR FRAIS

Une simple marche, même peu longue, vous donnera de l'énergie en extra, mais éloignera également l'esprit de la nourriture.

Lorsque vous reviendrez chez vous, vous vous sentirez plus frais et vos envies de nourriture vont très probablement diminuer.

une marche après le dîner est spécialement utile parce que bouger aidera la digestion de vos plats et réduira votre risque de fatigue post-dîner.

4) TRAITER LES ÉMOTIONS

Plusieurs de vos envies de nourriture n'ont rien à

voir avec les envies physiques (faim, soif), mais sont en réalité basées sur les émotions. Vous pourriez associer certaines nourritures des vacances avec le confort de votre enfance et être tenté(e) de trop les manger pour essayer de regagner cette sensation de confort.

Or le stress des vacances peut se trouver derrière votre surconsommation. Ou vous pouvez vous détresser dans un endroit calme et boire un jus de pomme naturel tout en laissant votre stress s'en aller.

5) SE SOUVENIR QU'APRÈS TOUT, CE N'EST QU'UN PLAT

Concentrez-vous sur les joies de vivre en elles-mêmes, et vous verrez par vous-même que la famille et les amis sont au centre de vos intérêts. Cette perspective détournera votre attention de la nourriture.

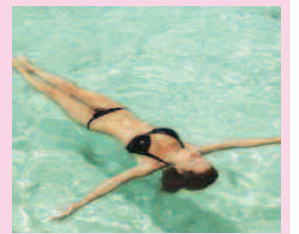
DE BEAUX SEINS BIEN GALBÉS

Discrète ou généreuse, une poitrine est jolie à condition qu'elle soit ferme et galbée. Pourquoi s'affaissent-ils ? C'est l'enveloppe de peau qui les entoure qui effectue tout le travail de soutien puisque les seins n'ont aucun muscle.

Avec le temps, la poitrine s'affaisse et ce phénomène peut être amplifié par les changements hormonaux et les variations de poids. Ces variations entraînent une dégradation des fibres qui la soutiennent.

Résultat : la peau perd en tonicité, souplesse et élasticité. Test : mettre un crayon sous chaque sein. Si les crayons tombent, votre poitrine est sans défaut. En revanche, si les crayons ne bougent pas, vos seins ont tendance à s'affaisser.

Pour y remédier : pendant la douche, passez un jet d'eau tiède sur l'ensemble du décolleté jusqu'au cou. Refroidissez peu à peu la température de l'eau tout en réglant le jet plus fort et passez-le en mouvement circulaire 20 secondes sur les seins. Tenez-vous droite et portez des soutiens-gorge qui maintiennent sans comprimer. Côté soins, pour préserver la souplesse de l'épiderme, on peut utiliser un lait hydratant pour le corps. Les sport conseillés : la natation.



SANTÉ

Moins de sel dans l'assiette = moins d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque



Consommer une quantité excessive de sodium peut augmenter le risque d'hypertension artérielle, également connu sous le nom d'«hypertension», et nous savons que la principale source de cette maladie provient du sodium contenu dans le sel.

On recommande une dose de 2300 mg pour les adultes, ce qui est l'équivalent d'une cuillère à café de sodium par jour, en moyenne ; toutefois, pour les personnes qui ne font pas partie des catégories classées à risque, ce dosage peut être augmenté d'un tiers. Les gens qui suivent un régime pour le cœur ont besoin de consommer moins de sodium et plus de potassium et de calcium pour améliorer la pression artérielle. Réduire la consommation de sodium empêche ou retarde l'augmentation de la pression artérielle. Lorsque vous mangez dehors, choisissez des aliments comme les fruits et légumes.

Moelleux au chocolat



250 g de chocolat, 175 g de beurre, 125 g de sucre glace, 75 g de farine, 5 œufs

Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre en morceaux (sur feu doux).

Dans un bol, incorporez la farine, le sucre glace. Ajoutez 5 œufs et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Versez délicatement le beurre et le chocolat sur la préparation. Mélangez bien.

Prendre des ramequins en pirex. Beurrez et farinez bien les moules. Versez la préparation dans 6 moules aux 3/4 du ramequin. Préchauffez le four à 200°C (th.7). Lorsque le four est bien chaud, enfournez 7 minutes précises à 200°C. Servez tiède.