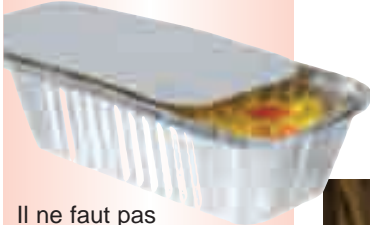


Trucs et
astuces

Barquette aluminium



Il ne faut pas mettre une barquette en aluminium directement dans le four. Si elle contient quelque chose à cuire ou réchauffer, le fond de la barquette qui est brillant va réfléchir ou renvoyer une bonne partie de la chaleur qu'il reçoit (un peu comme un miroir). Ce qui fait que ce qui se trouve à l'intérieur va mettre bien plus longtemps à cuire ou à réchauffer que nécessaire. La meilleure solution est de poser la barquette sur une plaque à pâtisserie, avant de l'enfourner.

Les raisins secs



En général, les raisins secs sont assez durs et plutôt écrasés et secs au sortir du sachet, ce qui n'est pas idéal lors d'un ajout à une recette. L'astuce c'est de les faire gonfler 4 ou 5 minutes dans un peu d'eau bouillante, puis les rafraîchir sous l'eau froide, et enfin les sécher sur du papier absorbant. Profitez-en pour retirer les petites queues des raisins qui auraient été oubliées. Vous pouvez ensuite les faire éventuellement macérer 1 heure dans un peu d'eau de fleurs d'oranger

BON À SAVOIR

Pour maigrir,
mangez assise

Photos : DR

A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Manger à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage. Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement.

Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut. Eloignez le panier à pain et la bouteille d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table. Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir

faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée. Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis... Dès que vous êtes rassasié, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligé de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

Pommes en timbale

Préparation : 20 min, cuisson : 35 min, pour 4 personnes.

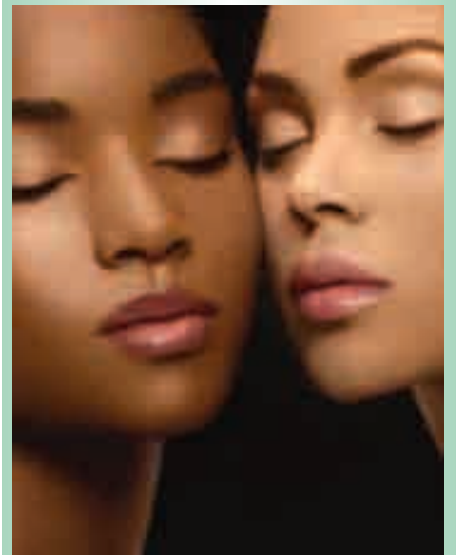
250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite, moule à soufflé ou à charlotte

Coupez le pain en tranches fines ou en très petits dés. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule



dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif. Dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le servir.

BEAUTÉ

Fond de teint,
le vrai/faux

Il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité : les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

Tagliatelles
aux épinards
et aux champignons

400 g de tagliatelles fraîches, 200 g d'épinards frais, 200 g de champignons, 30 cl de crème liquide, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, herbes, sel, poivre



Faites cuire les épinards dans un fond d'eau salée. Egouttez-les et réservez. Lavez et émincez les champignons. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et une gousse d'ail hachée. Ajoutez la crème et les épinards. Salez, poivrez. Ajoutez des herbes selon vos goûts. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez les pâtes de sauce, servez bien chaud.

Fortifiez votre colonne vertébrale

Très souvent sollicitée, la colonne vertébrale mérite toute notre attention. C'est pourquoi il faut la ménager en pratiquant des exercices tonifiants et assouplissants pendant 10 minutes tous les jours.

Premier exercice

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, le dos et la tête droits. En expirant, arrondissez votre dos vers

l'avant et appuyez sur vos genoux pour les garder au sol. Remontez doucement en déroulant la nuque en dernier tout en expirant profondément. Réalisez cet exercice 10 fois très lentement. Conseil : ne vous affaissez pas sur les genoux mais arrondissez légèrement votre dos. Déroulez progressivement votre colonne vertébrale, sans à-coups.

Second exercice

Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches). Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans

un sens puis vingt fois dans l'autre. Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.

