

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 votre goût. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez-les de sauce, servez bien chaud.

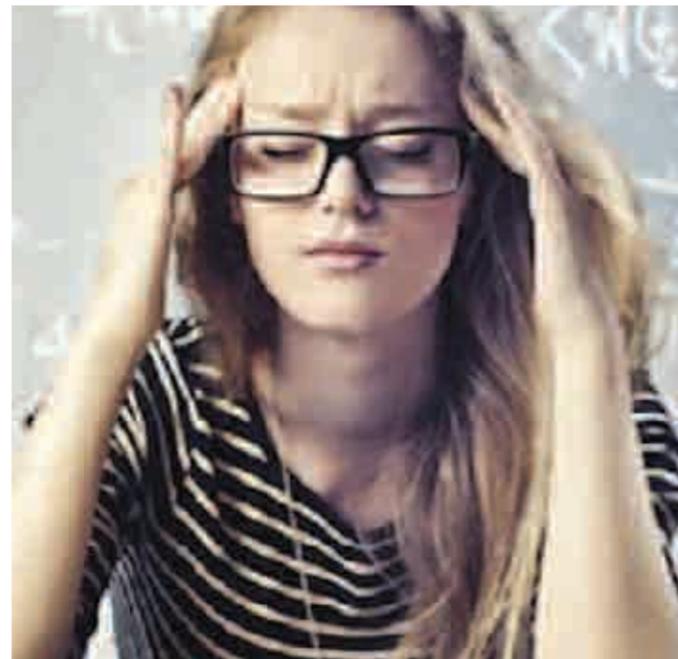
La mémoire : ça s'entretient !

Cultiver sa mémoire et donc ses capacités cérébrales peut aider à améliorer les performances professionnelles et sociales. Comment faire fructifier ce capital simplement ?

Bien sûr, un mode de vie sain est, avant toute chose, à privilégier. Le cerveau étant une partie de notre corps, il faut commencer à en prendre soin physiquement. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable à son bon fonctionnement. Il faut manger de tout afin que notre organisme puisse trouver tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau. Le sommeil est également une composante

fondamentale de la mémorisation. En effet, c'est durant la phase de sommeil paradoxal que le cerveau de l'homme travaille à la mémorisation de ce qu'il a acquis durant la journée. Travailler toute la nuit avant un examen ou une réunion semble donc être une fausse bonne idée. S'accorder 8 heures de sommeil réparateur le plus souvent possible, c'est déjà travailler ses capacités à mémoriser !

S'exercer porte ses fruits
Comme un muscle, le cerveau a besoin de travailler pour être performant. En consacrant un peu de temps chaque jour à des exercices simples, on fait fructifier son capital mémoire. Tous les jeux mettant en œuvre la logique ou la stratégie sont bénéfiques (jeux d'échecs, mots croisés, sudoku...).



Photos : DR

On peut également faire l'effort de mémoriser des choses simples comme le nom des rues que l'on

fréquente, les numéros de téléphone que l'on appelle souvent, les dates d'anniversaire de ses amis..

INFO

Cuire à blanc

Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson. A mi-cuisson, retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.



MASQUE BONNE MINE

Il vous faut 6 carrés de chocolat noir (maximum de cacao, 80 %), 3 gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Faites fondre les carrés de chocolat au bain-marie ou au micro-ondes pour les ramollir. Puis, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte fluide et ajoutez les gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Appliquez ce masque, délicieux lorsqu'il est tiède, sur le visage à l'aide d'un pinceau. Patientez cinq bonnes minutes avant de



rincer à l'eau tiède, puis froide. Conseil : n'hésitez pas à renouveler ce masque une fois par semaine. Les acides gras et le magnésium du

cacao exercent un effet tonifiant sur la peau. Quant aux vitamines du cacao et de l'orange, elles ont des vertus antioxydantes.

Pancakes aux citron et bananes

150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 1/4 de c. à c. de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu



Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faites un puits au centre. Battrer ensemble le lait et les œufs dans un pot et verser dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et la beurrer ou l'huiler légèrement. Versez une demi-tasse de pâte dans la poêle et faire cuire le pancake, jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faire cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrez d'un torchon pour garder chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servez avec une salade de fruits frais.

FORME : 5 boissons qui donnent un ventre plat



Nous vous proposons cinq délicieuses boissons qui vous aideront à perdre l'excès de graisse que vous avez autour de la taille. Si vous adoptez cette discipline quotidiennement, vous remarquerez rapidement le résultat.

De l'eau aromatisée :
Lorsque vous voulez perdre du

poids, il est important de s'hydrater. En buvant beaucoup d'eau, vous aidez votre corps à maintenir son niveau de fluide optimal tout en évitant les flatulences. C'est de cette manière que vous restez rassasié. Si vous n'aimez pas boire de l'eau ordinaire, aromatisez-la en rajoutant quelques gouttes de citron.

Boisson frappée à la pastèque :
Ce frappé est un excellent moyen pour vous rafraîchir. La pastèque est l'un des produits les plus hypocaloriques. En plus de sa capacité à hydrater le corps, la pastèque réduit la graisse du corps tout en stimulant l'augmentation de la

masse musculaire, et ce, grâce à l'arginine, un acide aminé vivement présent dans ce fruit.

Le thé glacé à la menthe :

Cette boisson est l'un des brûle-graisses les plus efficaces. Elle agit particulièrement au niveau de l'abdomen et vous aide à stimuler la digestion et empêche les flatulences.

Boisson frappée à base d'ananas :

Ce fruit tropical vous aidera à vous débarrasser des kilos en trop, en particulier ceux de l'estomac. L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui contribue à la dégradation des protéines, facilite la digestion et empêche les flatulences. C'est «La» boisson pour ventre plat.

Le thé vert :

Le thé vert minimise le risque du cancer. De par ses composants riches en catéchines et antioxydants, le thé vert réduit efficacement la graisse, essentiellement celle de l'abdomen. Si vous voulez brûler plus de graisse lors d'un exercice physique, buvez-en un juste avant.

