

Oranges givrées

4 oranges à jus, 1 blanc d'œuf, 1 citron, 100 g de sucre



Bien laver les oranges. Découper un chapeau, le réserver. A l'aide d'une cuiller, bien évier l'intérieur. Mettre l'écorce et le chapeau au congélateur. Recueillir toute la pulpe dans le bol d'un mixeur. Mixer pendant une bonne minute pour obtenir un jus très crémeux. Réserver dans un saladier, ajouter le jus du citron. Batre le blanc d'œuf pour le rendre mousseux. Ajouter le sucre, puis le jus d'agrumes. Ressortir les oranges du congélateur, les garnir de la préparation. Verser le reste dans un récipient en plastique. Remettre le tout au congélateur. Au bout d'environ trois heures, ressortir les oranges. Prélever un peu de la préparation restante pour bien finir de remplir les oranges, en réalisant un petit dôme sur le dessus avec une cuiller à café. Couvrir avec les chapeaux.

Beaucoup d'idées fausses circulent sur le problème du gros ventre. Voilà qui vous aidera à démêler le vrai du faux...

Un ventre trop rond, c'est toujours trop de gras ?
Non

Un ventre trop rond n'est pas forcément synonyme de graisse abdominale. On peut être ballonné(e) pour cause de problèmes digestifs (colopathie, fermentations, stress, etc.). Les minces peuvent pour cela avoir un ventre rond.

La graisse abdominale se mesure-t-elle avec une balance impédancemètre ?
Non

La balance impédancemètre ne mesure pas la graisse abdominale. C'est le tour de taille qui doit être mesuré avec un mètre de couturière.

La graisse abdominale est-elle plus dangereuse que celle des cuisses ?
Oui

La graisse abdominale est plus dangereuse que la graisse des cuisses.

Elle favorise dangereusement les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Trente minutes d'abdos tous les jours font-ils perdre le gras du ventre ?
Non, malheureusement !

Les abdos seuls ne suffisent pas, même intensifs. Une alimentation équilibrée est avant tout nécessaire. Les deux vont de pair.

Boire 1 litre de thé vert par jour fait-il perdre du ventre ?
Non

Malheureusement, le thé vert

ne peut rien pour votre graisse abdominale !

Le thé vert est riche en antioxydants, mais il ne fait pas maigrir, ni perdre du ventre d'ailleurs.

Chez une femme, un tour de taille au-dessus de 85 cm est-il dangereux ?
Oui

Un tour de taille supérieur à 85 cm chez une femme est un problème de santé et pas seulement d'esthétique. C'est la norme qui définit le trop de graisse abdominale dangereuse pour la santé.

Chez les messieurs, c'est 100 cm.

Les massages font-ils perdre du ventre ?
Non, malheureusement !

Mais être massé(e), c'est quand même sympa ! Les massages donnent une sensation de bien-être mais ne font pas maigrir ni du ventre ni d'ailleurs.

Éliminer les boissons et les produits sucrés fait-il perdre du ventre ?
Oui, allez-y !

Leur excès est une des raisons de cette prise de poids.



Photos : DR

Trucs et astuces



L'oignon est bon pour le cuivre

Pour enlever plus facilement les taches ou les auréoles sur un objet en cuivre, il convient tout simplement de les frotter avec un oignon.

Comment on récupère une bague presque foutue

La tremper dans du cola pendant une nuit, le lendemain la vernir avec du vernis transparent. Elle tiendra assez longtemps !



Où se cache la caféine ?

On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double, suivant la quantité de café employée et le type de café utilisé. Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica. Dans le thé, les effets de la caféine sont un peu atténués du fait de la présence des tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine mais sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.



INFO Le gingembre



Durant des siècles, le gingembre a été largement utilisé dans les pays asiatiques pour soulager la douleur, notamment celle générée par l'arthrite et le rhumatisme. Cet aliment contient en fait des substances chimiques qui réduisent l'inflammation des muscles. Comme ces substances sont naturelles, peu ou pas d'effets secondaires sur la santé ont été liés à la consommation du gingembre.

Mozzarella panée

300 g mozzarella, 150 g chapelure dorée, 2 œufs, salade, 2 tomates, dés de poulet cuit ou autre



Découpez la mozzarella en rondelles de 2 cm d'épaisseur environ et roulez-les dans le jaune d'œuf puis dans la chapelure dorée. Renouvelez

l'opération une deuxième fois et réservez. Dans une assiette assez grande,

disposez la salade arrosée de persil et d'ail. Disposez les tomates découpées en rondelles de manière à ce qu'elles forment une fleur. Disposez le poulet et arrosez le tout d'ail et de persil. Une fois l'assiette prête, faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites saisir les médaillons de mozzarella préalablement panés.

Conseils beauté



Le style de vie est un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez ! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi bons pour votre beauté.