

Travaillez régulièrement votre ligne !

La surcharge pondérale vous guette ? Pas de panique, ce petit exercice réalisé plusieurs fois par jour agit efficacement sur les cuisses, les fessiers et les abdominaux.

Position de départ :

Debout, buste étiré et tête droite, bras tendus vers le plafond, jambes tendues et écartées (d'environ 40 cm), pieds parallèles.

Travail :

Inspirez, puis en expirant pliez les jambes sans décoller les talons du sol (comme si vous vouliez vous asseoir) et descendez vos bras en les écartant devant vous au niveau des épaules.

Inclinez légèrement le buste vers l'avant. Maintenez la position 3 secondes en respirant normalement. Revenez à la position initiale en tendant les jambes.

Résultat :

Pratiquez une série de 8 mouvements 3 ou 4 fois par jour, selon votre capacité, pendant 8 semaines (minimum). Afin d'optimiser la musculature, réalisez l'exercice le plus lentement possible.

Conseil :

Faites attention à ne pas vous cambrer, la colonne vertébrale doit être droite et le bassin basculé !



ETOILES DES NEIGES

Pour 24 étoiles environ : 250 g de farine + un peu pour le plan de travail, 1 pincée de sel fin, 70 g de sucre glace, 1/2 cuillerée à café de vanille en poudre, 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 125 g de beurre mou
Glaçage au fondant : 125 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 1 citron



Décor :

Perles argentées
Sucre en grains

Préparation :

1 – Mélanger la farine, le sel, le sucre glace et la vanille dans un saladier.

2 – Creuser un puits et y mettre le jaune d'œuf, la crème fraîche, puis le beurre ramolli à température ambiante et coupé en morceaux.

3 – Travailler rapidement la pâte, la rouler en boule, la mettre dans un sac en plastique alimentaire, puis la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

4 – Préchauffer le four

(thermostat 6 – 180°C).

5 – Sortir la pâte du réfrigérateur et l'abaisser sur 5 millimètres d'épaisseur sur le plan de travail bien fariné.

6 – Y découper des étoiles de tailles différentes à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un couteau.

7 – Tapisser la tôle du four d'une feuille de papier sulfurisé, y déposer les étoiles, enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 à 12 minutes.

8 – Au sortir du four, faire glisser la feuille de papier sulfurisé sur une grille et laisser refroidir complètement.

9 – Lorsque les étoiles sont complètement refroidies, préparer le fondant : dans un cul-de-poule,

fouetter ensemble le blanc d'œuf, le sucre glace et le jus du citron, de manière à obtenir une pâte collante ni trop épaisse ni trop fluide.

10 – Décoller les étoiles du papier et y étaler le fondant à l'aide d'une spatule métallique souple.

11 – Parsemer aussitôt de perles argentées et de sucre en grains avant que le glaçage ne

fonde. Appuyer légèrement pour bien faire adhérer.

12 – Laisser sécher complètement.

13 – Pour servir, disposer les étoiles sur un plat de service.

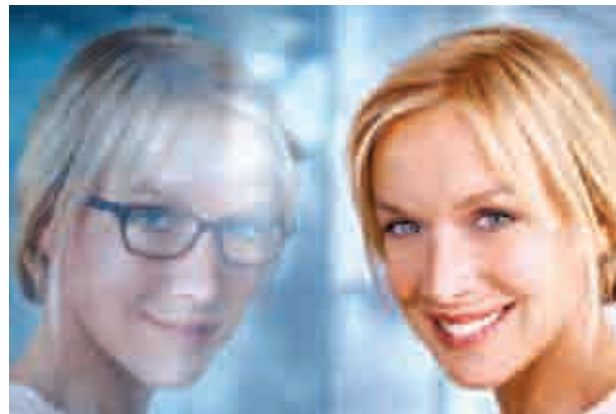
BON À SAVOIR LENTILLES OU LUNETTES ?

Pourrais-je me maquiller si je mets des lentilles ?

Maquillez-vous après avoir mis vos lentilles, cela évite qu'au moment de la pose, la lentille frotte sur des particules de maquillage qui pourraient ensuite irriter l'œil. Un conseil : ne vous maquillez pas l'intérieur de l'œil. Gardez les yeux fermés, lorsque vous vaporisez de la laque ou d'autres aérosols. Retirez-les avant de vous démaquiller.

Quelles sont les principales contraintes des lentilles ?

Les lentilles de contact ont aussi leurs inconvénients. Outre qu'elles exigent un nettoyage régulier, elles peuvent entraîner des petites irritations de l'œil et déterminer



Photos : DR

des allergies au produit d'entretien. Plus rarement, elles peuvent déclencher des abrasions, voire un œdème de la cornée. Des examens ophtalmologiques réguliers

permettent de vérifier que tout va bien.

Leur entretien n'est-il pas compliqué ?

La plupart des personnes ont encore en tête les contraintes liées aux premières générations de lentilles. Il existe désormais des solutions multifonctions qui nettoient et décontaminent les lentilles de contact en un seul geste. Il suffit de plonger les lentilles dans cette solution le soir et de les récupérer le matin. Cela ne prend pas plus de temps que de se brosser les dents ! Et si malgré tout, cela vous semble insurmontable, il existe des lentilles journalières jetables.

Est-ce difficile de les mettre ?

Votre ophtalmologiste vous apprendra les gestes simples à connaître. Une fois le tour de main pris, pas besoin d'être un expert. Seule règle d'or : avoir des mains propres et ne jamais porter vos lentilles au-delà du temps de port prescrit.

Pizza à la tomate pimentée

30 g de levure de boulanger, 5 cl d'huile d'olive, 5 cl d'eau tiède, 200 g de farine.
Garniture : 1 kg de tomates mûres, pelées et concassées, 1 c. à s. de sucre, 4 gousses d'ail, 1 piment rouge, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 branche de basilic, sel



Mélangez la levure et l'eau tiède. Malaxez du bout des doigts la farine, l'eau et l'huile pour obtenir une pâte élastique et homogène. Laissez-la reposer dans un endroit chaud 20 mn pour qu'elle lève. Hachez l'ail. Préchauffez le four à 200°C. Dans une casserole, mettez les tomates avec le sucre et une pincée de sel, faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Faites revenir dans une petite poêle l'ail écrasé et le piment pour que l'ail prenne couleur. Versez dans la sauce tomate. Etalez la pâte en rond pour former une grande pizza, déposez-la sur la plaque huilée du four. Versez dessus la sauce tomate et mettez au four 20 mn. A la sortie du four, parsemez de feuilles de basilic et servez chaud.

SANTÉ

Quelques conseils pour éviter la cystite récidivante

- Buvez beaucoup (1,5 à 2 litres d'eau par jour) ce qui permet de vider la vessie et d'éliminer les germes.

Ne vous interdisez pas de boire pendant les repas, ça n'a jamais facilité l'amaigrissement !

- Urinez régulièrement, et après les rapports sexuels. - Régularisez votre transit intestinal, ne pas laisser

s'installer une constipation.

Équilibrez l'alimentation par des légumes verts, des fruits, des repas à horaires réguliers.

- Lavez-vous sans excès. Il faut accepter le fait que l'on porte normalement en soi des germes (flore saprophyte).

Ne pas utiliser en permanence un produit antiseptique.

- Essayez-vous vers l'arrière et

non pas vers l'avant.

Fragilisés, les diabétiques

Le sucre constitue un milieu favorable au développement bactérien.

Et les patients diabétiques sont déjà plus sensibles aux infections. Les mesures de prévention leur sont donc indispensables.



Les étudiants de l'Ecole supérieure d'hôtellerie et de restauration d'Alger vous convient à venir découvrir leur restaurant éphémère «Al Madraga» bar à tapas, qui ouvrira ses portes du 09 au 13 avril 2017.

Soyez nombreux à découvrir notre atmosphère chaleureuse et moderne tout en savourant de bons petits plats et sirotant vos verres sous l'esprit d'échange et de partage. Et pour clôturer cette expérience exceptionnelle, nous vous invitons à notre soirée gala qui accueillera le fabuleux et talentueux groupe Triana d'Alger le 13 avril 2017.

Pour plus d'informations, suivez-nous sur les réseaux sociaux :



Facebook : Al Madraga, bar à tapas / Instagram : @al.madruga Bar a Tapas

Snapchat :el_madruga / Site web : al-madruga.e-monsite.com

Ou contactez nous directement au numéro suivant : 0561.08.86.67