

## Mardi gras!

Vous en connaissez des mardis gras ? Vous savez, ces mardis où on danse, on se déguise, on mange des friandises et bien sûr des crêpes ?

Moi, je ne sais pas. En général, le mardi, je travaille, comme tous les autres jours. Et ce jour-là, le mardi-gras, il ne se passe rien de rigolo !!!

Alors, venons-en aux faits. Tous les jours c'est la fête !! voilà ce qu'il se passe. Je ne passe pas une journée sans m'amuser !! Le sport et la cuisine sont là pour me mettre de bonne humeur et je vous dis « faites-en autant ! ». Vous le pouvez, oui, vous les débordés, stressés, surbookés, oui, vous le pouvez, mais est-ce que vous le voulez ?

## TRUCS ET ASTUCES

### Rouille sur la lame d'un couteau ?

Pour nettoyer des tâches de rouille sur la lame d'un couteau, enfoncez-la plusieurs fois dans un oignon cru.

## Mon essentiel

Un coup de blues ? Pensez à un moment agréable de votre vie, naissance d'un enfant, mariage, voyage, cadeau offert à un ami, un proche, le sourire de quelqu'un, une bonne odeur de chocolat chaud, un rayon de soleil. Tous ces éléments rechargent vos batteries. Si vous n'y croyez pas, vous n'avez qu'à faire l'expérience...

**SPORT TOUJOURS**

## Harmonie

*C'est le sport qui procure cette harmonie, équilibre que chacun recherche. Harmonie ! quel magnifique mot. Il vient du grec qui signifie « ensemble ». C'est dans cette harmonie qu'on évolue en faisant du sport : soucis de l'équilibre, souhait d'esthétique, évasion, dépassement de soi, convivialité, joie, évolution, progrès, défoulement, tout cela permet de vivre en harmonie avec son corps.*

## La recette du mois

MARIE CUISA FARCIE  
AU CANARD

### Pour 8 personnes :

- 1 potiron de type « marie cuisa »
- 200g de riz,
- 200g de lentilles,
- 400g d'aiguillettes de canard,
- 1 échalote,
- 200g de champignons de Paris.

Cuire le riz, cuire les lentilles. Faire suer les échalotes ciselées (en petits dés), et ajouter le canard découpé en gros dés. Faire juste griller les sucs et retirer du feu.

Emincer les champignons. Mélanger au canard, riz et lentilles et rectifier assaisonnement.

Chauffer le four à 160°.

Laver soigneusement la "marie cuisa" et découper le chapeau. Vider totalement les graines de l'intérieur avec une cuillère et un couteau. Saler et poivrer le fond et garnir de farce. Refermer le chapeau.

Avec un pinceau huiler légèrement la peau et déposer dans un plat avec un verre d'eau au fond. Enfourner pour 1h 30. De temps de temps sortir et arroser avec un peu d'eau.



MARIE CUISA FARCIE

**TESTER MA RECETTES ET ENVOYEZ MOI VOS PHOTOS POUR ELIRE LA PLUS APPETISSANTE !!** [teamfio@hotmail.fr](mailto:teamfio@hotmail.fr)

### Sac en papier malin :

-Si vous placez vos oignons dans un sac en papier ils vont se conserver jusqu'à 3mois, au fond du frigo.

-De même placez vos fruits dans un sac en papier et déposer au fond du frigo.

### Gousses de vanille ravivées

Coupez en 2 vos gousses de vanille durcies, et les laisser dans une coupelle avec du lait ou de crème à hauteur, pendant 1 minute au micro-ondes. Utilisez le lait ou la crème pour un dessert. Vos gousses de vanilles sont prêtes à l'emploi !!