

Info

10 minutes
de sport,
ça dope
le moral

Selon un rapport de psychologues de l'université d'Arizona du Nord, dix minutes de gymnastique suffisent pour améliorer notre humeur. Pour cette étude, 14 jeunes femmes ont pédalé sur un vélo, à un rythme modéré, pendant 10, 20 ou 30 minutes. Ensuite, elles ont toutes rempli un questionnaire sur leur moral avant et après ces efforts. Résultat : 10 minutes d'exercices agissent sur l'humeur et 20 minutes permettent d'avoir une pensée plus claire !

LE PLAT

Poulet pané farci
aux herbes

Préparation : 30 min, pour 4 personnes

4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron, râpé, 2 cuil. à soupe de persil, haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir.

- Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents.
- Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron. **Conseil** : laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Beauté

La peau mixte

Les bons gestes : c'est la plus délicate à soigner car elle est à mi-chemin entre la peau sèche et la peau grasse. Veillez tout d'abord à ne pas l'agresser avec des produits nettoyants trop astringents. Utilisez un lait nettoyant et une crème hydratante non grasse. Appliquez si besoin une crème plus riche sur les parties du visage les plus sèches (pommettes, tempes...). Il existe désormais des soins pour peaux mixtes qui combinent des actifs hydratants et des composants rééquilibrants pour réguler le flux de sébum. Adaptez votre maquillage à votre type de peau, quitte à utiliser deux produits différents (une crème teintée légère et un fond de teint stick gras) selon les parties du visage.

A ne pas faire : beaucoup de femmes ayant la peau mixte la considère comme normale et ne prennent pas la peine de la soigner. C'est une grave erreur, car la peau mixte nécessite autant d'attention que les autres si ce n'est plus. Ne vous exposez donc pas aux intempéries ni au soleil sans une crème protectrice, n'utilisez pas d'eau calcaire ni de savons et choisissez plutôt des lotions sans alcool pour la nettoyer.



QUESTION

Les pâtes font-elles grossir ?



Faux.

Une assiette de 200 grammes de pâtes cuites apporte 180 Kcal seulement, ce qui est tout à fait raisonnable. Du fait de ce faible apport énergétique, on peut donc les accompagner d'assaisonnements qui, certes, apporteront quelques calories de plus mais amélioreront leur goût et leur valeur nutritionnelle : crème fraîche (vitamine A), fromage râpé (calcium), sauce tomate, champignons (minéraux). Dans le cadre d'un régime, il est conseillé de manger une part de féculents chaque jour : des pommes de terre, des pâtes...

LE GÂTEAU

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 fleur 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 dés aussi petits que possible. 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 fleur 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 présenter à table.

Pain perdu

Préparation :
5 minutes, cuisson :
2 minutes pour
2 personnes

Ingrédients
1 œuf, 2c. à soupe de lait, 2 tranches de pain au raisin, 2c. à café de beurre

- Cassez l'œuf dans le bol, ajoutez le lait et mélangez doucement avec la fourchette.
- Trempez le pain dans cette préparation jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.
- Faites fondre le beurre dans la poêle puis mettez-y le pain. Faites dorer 1 minute à feu moyen.
- Retournez le pain avec la spatule et faites dorer l'autre côté 1 minute. Servez immédiatement. **Remarque** : Vous pouvez servir le pain perdu avec du miel ou saupoudré de sucre.