

Le plat

Salade de pâtes au poulet

Préparation : 20 min, cuisson : 15 min, pour 4 personnes

Ingrédients

1 tasse de pâtes,
2/3 de tasse de
petits pois, poulet
rôti, 120 g de maïs
égoutté, 1 poivron
rouge haché,
2 oignons hachés,
1 petit concombre
en tranches fines,
1/3 de tasse de
vinaigrette.



Disposez sur la table tout ce dont vous aurez besoin pour réaliser cette recette.

1. Faites cuire les pâtes 10 minutes. Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les de nouveau.
2. Faites cuire les petits pois 2 minutes. Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide et égouttez-les de nouveau.
3. Découpez le poulet en petits morceaux.
4. Mélangez les pâtes, les petits pois, le maïs et le poulet dans le saladier avec le poivron, les oignons et le concombre. Ajoutez la sauce et mélangez bien.

Remarques : Servez avec une salade verte.

Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le mettre au réfrigérateur en le couvrant. Ajoutez la sauce juste au moment de servir.

Dessert

Bananes en peau d'argent

Préparation 15 min,
cuisson 12 min.



Pour 4 personnes,
il faut 4 bananes
fermes,
2 gousses de
vanille ou 2 cuil-
lerées à café de
vanille en poudre,
1/2 citron, 4 cuillerées à café de sucre, 4 grands car-
rés de feuilles d'aluminium.

Ouvrez les gousses de vanille sur toute leur longueur. Coupez-les en 4. Pelez les bananes. Partagez-les en deux, dans le sens de la longueur. Arrosez-les de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.

Sur chaque carré d'aluminium, déposez une demi-banane, un morceau de vanille ou 1/2 cuil. à café de poudre de vanille par banane, une cuillerée à café de sucre et une autre demi-banane.

Empaquetez le tout, sans serrer, dans l'aluminium replié soigneusement.

Rangé ces paquets dans le panier cuisson-vapeur. Posez-le 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 12 min. Présentez les bananes tièdes dans leur "peau d'argent" entrouverte.

SANTÉ

Soins hydratants du visage

Pourquoi faut-il appliquer une crème hydratante sur le visage ?

Emulsions allégées à base de liposomes ou de cristaux liquides, leurs principes actifs répondent aux besoins spécifiques de chaque type de peau.

Votre peau est normale

Les peaux normales aiment les crèmes légères. Elles ne sont pas en manque de textures grasses pour conserver leur souplesse.

Votre peau est mixte ou grasse
Les peaux grasses ou mixtes affectionnent les crèmes fluides "huile dans eau" et les émulsions matifiantes qui diminuent la brillance de la peau.

Votre peau est sèche ou réactive

Les peaux sèches et sensibles préfèrent les émulsions "eau dans huile", riches en actifs apaisants et surtout en céramides, ces molécules grasses sont capables de retenir l'eau.



ASTUCES

Cuire les légumes au micro-ondes

■ En général, les légumes ont besoin de peu d'eau et d'un récipient couvert car l'humidité propre leur suffit. Ne salez qu'après la cuisson car ils deviendraient durs. L'avantage de la cuisson au micro-ondes est que les légumes cuisinés de cette manière conservent leurs couleurs vives naturelles.

Décongélation d'aliments

■ Mettez toujours un récipient d'eau froide à l'intérieur du four quand vous décongelez des aliments afin qu'ils ne se dessèchent pas totalement et absorbent un peu d'humidité.

Faire fondre le chocolat

■ Au bain-marie : cassez le chocolat en petits morceaux dans un récipient et

placez le tout au bain-marie. Attendez pour mélanger que le chocolat soit complètement fondu. Soyez patient ! Laissez doucement fondre le chocolat. Un chocolat fondu trop rapidement devient terne, amer et granuleux.

Savarin

■ Créer un moule : Si vous n'avez pas de moule à savarin, vous pouvez utiliser

un moule rond au milieu duquel vous disposerez un ramequin rond allant au four.

Glaçons de toutes les couleurs

■ Des glaçons verts, jaunes ou roses ! Il vous suffit d'ajouter quelques gouttes de sirop de menthe, de grenadine ou de citron dans le bac à glaçons. Encore plus impressionnant : posez dans chaque

compartiment une groseille, une feuille de menthe ou une framboise.

Plats destinés à la congélation

■ Ne salez pas vos plats destinés à la congélation : le sel pourrait se concentrer dans l'aliment lors de la décongélation. Mais n'oubliez pas de le faire au moment du réchauffage !

Forme

DOULEURS DU DOS

Quelques conseils de bon sens

Quels que soient leurs causes et leurs traitements spécifiques, les douleurs dorsales et lombaires doivent être prévenues dans toute la mesure du possible.

Trop souvent, votre dos est l'objet de mauvais traitements. Pourtant, quelques conseils de bon sens permettent de limiter les dégâts.

Des ennemis divers

Les ennemis du dos sont structurels :

- déformations vertébrales de naissance ;
- pathologies des disques intervertébraux, des ligaments ;
- vieillissement arthrosique, ankyloses et maladies dégénératives, principalement. Ils sont aussi conjoncturels :
- mauvaises positions pour les actes courants de la vie : travail, voiture, école ou lycée, sommeil ;
- grossesse, surmenage, obésité ;

- traumatismes physiques et psychiques, périodes de stress ;
- activités physiques mal choisies ou excessives ;
- contractures musculaires mal prises en charge ou négligées.

Les jeunes sportifs doivent savoir se préparer à l'effort et ménager leur dos sur le long terme.
Musculature et assouplissement des

muscles du dos, des abdominaux, étirements articulaires, sont les bases de ce travail :

- exercices d'ondulations abdominales ;
- exercices de flexibilité du dos ;
- rotations des épaules, du dos, des hanches, du bassin ;
- sollicitation de la colonne vertébrale par différents exercices des jambes et des cuisses.