

## Le plat

### Filets de poulet marinés et grillés à la tomate et au citron vert



Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 20 min, temps de repos : 1h

4 filets de poulet, 500 g de tomates, 200 g d'oignons, 5 c. à soupe de jus de citron vert, 5 c. à soupe d'eau, 5 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de miel, sel, poivre

Préparez la marinade :

Mélangez 3 c. à soupe de jus de citron vert, 2 cuillères à soupe d'eau, le miel et 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Disposez les filets de poitrine de poulet côte à côte dans un plat avec la marinade.

Mettez au réfrigérateur à couvert pendant au moins 1 heure. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les et détaillez en petits cubes.

Lavez les oignons et émincez-les en fines rondelles. Mélangez le jus de citron, l'eau et l'huile d'olive restants avec les dés de tomates et les oignons.

Salez et poivrez... Faites griller les blancs de poulet marinés pendant 20 min environ en les retournant plusieurs fois.

Disposez-les dans un plat avec les dés de tomates et les oignons. Décorez avec quelques rondelles de citron vert.

## Femmes et hommes, des goûts différents



●● En général, hommes et femmes ont les mêmes préférences et aversions. Mais il y a deux couleurs sur lesquelles les avis divergent : huit fois plus de femmes que d'hommes citent la couleur orange comme la plus détestée, alors que les hommes citent le violet trois fois plus souvent que les femmes. Une explication possible : le rôle différent des deux sexes dans la société. Ceux qui détestent l'orange ont tendance à prendre soin des autres. Alors que ceux qui n'aiment pas le violet n'aiment pas non plus montrer leur côté doux et tendre !

## Surveillez votre écosystème intestinal

C'est à travers le système digestif que l'organisme se recharge en oligoéléments et en vitamines. Il est donc important que celui-ci fonctionne bien et que sa flore reste la plus équilibrée possible.

**Pour se revitaliser**  
Vous souffrez de diarrhées, constipation, parasites ? Mangez plus d'aliments riches en fibres (céréales, pâtes et pain complet, fruits, légumes) et moins d'aliments protéinés.

## Battez-vous contre la sédentarité

Le manque d'exercice conduit à une sous-oxygénation de l'organisme avec toutes ses conséquences : les échanges métaboliques se ralentissent, on prend du poids, des troubles aussi divers que la dépression ou l'infarctus peuvent alors apparaître.

**Pour se revitaliser**  
Bougez, et pas seulement

dans votre salle de gym. Gare à votre voiture et faites vos courses à pied...

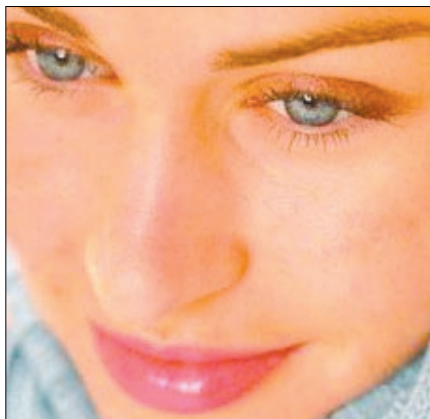
## Ne surmenez plus vos muscles

L'excès est toujours source de pollution interne. Si vous surmenez physiquement votre corps, il va vous le faire "payer".

**Pour se revitaliser**  
Arrêtez de faire du sport dès

que vous êtes fatiguée. Vous devez toujours y prendre du plaisir. Ne surmenez pas vos forces physiques.

Il est bien connu que les sportifs de haut niveau s'usent plus vite. Certaines études ont même démontré que leur espérance de vie était inférieure de cinq ans à celle du commun des mortels.



## Prendre soin de bébé

# Les bons gestes en cas de...

### Brûlures

Votre enfant a reçu un liquide bouillant

- Si la brûlure est peu étendue, faites couler un jet d'eau froide pendant au moins 15 minutes. N'appliquez aucun corps gras et ne percez surtout pas les cloques.
- Si la brûlure est étendue, ne déshabillez pas votre enfant (certaines matières synthétiques risquant de coller à la peau), faites couler de l'eau froide sur les brûlures à travers ses vêtements et n'appliquez aucun produit sur les plaies.

**Ses vêtements sont en feu**  
Sans le déshabiller, enroulez-le dans une couverture de laine (pour éteindre les flammes) et conduisez-le à l'hôpital.

### Chute

● Si votre enfant a perdu connaissance, a des nausées, des vomissements ou des saignements, conduisez-le aux urgences.



● Dans tous les cas, avant l'âge de 4 mois, emmenez systématiquement votre bébé à l'hôpital.

### Intoxications

Les signes qui doivent vous y faire penser : un emballage de produit ménager ouvert et qui traîne, une boîte de médicaments vide, une plante mâchouillée.

Chez votre enfant : des vomissements, des diarrhées, des convulsions inexplicables, des brûlures autour de la bouche.

- Ne lui donnez rien à boire
- Appelez le centre antipoisons
- Conservez le flacon du produit ingéré ou l'emballage des médicaments que vous apporterez avec vous à l'hôpital.

### Blessures

- Nettoyez la plaie à l'eau et au savon puis appliquez un produit antiseptique "non piquant".
- En cas de saignement abondant, comprimez la blessure avec une compresse stérile quelques minutes avant de poser le pansement.

### Electrocution

- Commencez par couper le courant avant de secourir votre enfant
- Appelez le Samu ou les pompiers.

## TRUCS & ASTUCES

### Comment éplucher ma courgette ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en froissant).

### Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau ?

Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendu par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par contre d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades et gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez de la cuillère leur centre granuleux.

## Le dessert

### Tartelettes fines au chocolat et aux fraises



Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 8 min, temps de repos : 30 min

Chocolat : 200 g, fraises : 250 g, feuilles de brick : 9, beurre : 100 g, jaune d'œuf : 1, crème fraîche : 2 c. à soupe  
Pour le décor : chocolat : 20 g

Préchauffez le four th.6 (200°C). Faites fondre 25 g de beurre. Coupez chaque feuille de brick en quatre. Étalez un premier morceau sur le plan de travail et enduisez-le de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Posez dessus un deuxième morceau en le décalant de manière à former une étoile.

Enduisez-le de beurre et recommencez avec quatre autres morceaux. Posez cette étoile dans un petit moule à tartelette pressez doucement pour la mettre en place en veillant à ce que les bords de la pâte dépassent bien sur les côtés.

Préparez les 5 autres tartelettes de la même façon. Faites-les cuire 7 à 8 min pour qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Retirez-les du four démoulez-les et laissez-les refroidir sur une grille. Cassez le chocolat en petits morceaux et faites-le fondre sans eau au bain-marie.

Lorsqu'il est fondu et parfaitement lisse ajoutez le beurre coupé en parcelles puis le jaune d'œuf battu avec la crème.

Mélangez bien et versez cette crème au chocolat sur le fond des tartelettes refroidies. Lissez avec une spatule, décorez avec les fraises coupées en morceaux. Laissez prendre 30 min au réfrigérateur.