Beauté

Les vitamines donnent une belle peau

VRAI
Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres, du vieillissement cutané. Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-oxydants naturels, les piègent. La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau. Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue : l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise l'épaisseur de la peau et lui permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme, elle augmente la synthèse de protéines et de fibres de collagènes, améliorant son élasticité, atténuant les rides.
La vitamine B5 (acide pantothénique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse. La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes) aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.

Photos : DR

Le plat

Poulet Tikka

400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel

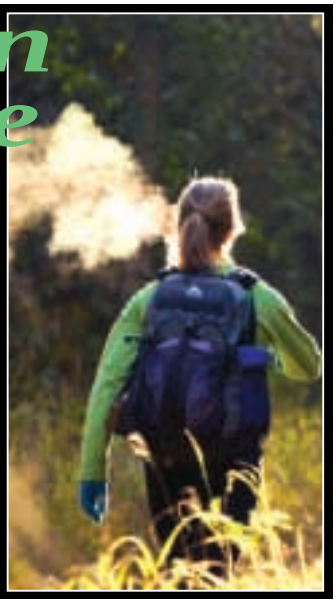
Pour la garniture : rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons

Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron, et colorez.
Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons.

Conseil :
Ce plat peut aussi se servir comme entrée.

FORME

Un souffle neuf



Lorsqu'on fait du sport, la respiration s'accélère. Raison pour laquelle on est rapidement essoufflé, si on reprend l'exercice après une longue période d'abstinence sportive. Mais peu à peu, la capacité respiratoire s'adapte, augmente et l'essoufflement disparaît. Les cellules en profitent pour recevoir davantage d'oxygène, ce qui améliore leur fonctionnement.
Tout l'organisme en profite. Cela se manifeste par un meilleur tonus global, moins de fatigue, une meilleure résistance au stress... Tous les sports provoquent cet effet à plus ou moins long terme : les sports intenses (jogging, vélo, tennis) comme les activités plus calmes (gymnastique, marche à pied...).

LE DESSERT

Glace aux fraises

Pour 6 personnes, préparation : 10 min, temps de repos : 8 h
Fraises : 500 g, sucre en poudre : 250 g, crème fraîche épaisse : 250 ml, citron : 1

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux. Pressez le jus des citrons. Dans le bol d'un mixer, mettez les fraises, le sucre en poudre, la crème fraîche et le jus du citron. Mixez pendant 2 à 3 min pour que le mélange soit bien onctueux. Versez la préparation dans vos moules flexibles. Placez au congélateur pendant 8 heures. Servez décoré de fraises et de quelques feuilles de menthe.

Astuce
Si vous n'avez pas de moules flexibles, vous pouvez faire cette glace dans un bac à glace préalablement passé sous l'eau. Pour le dégivrer le tremper quelques secondes dans l'eau froide.

Pub