

Le plat

Poulet sauté à l'ail et au potiron



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1h
Poulet : 1, pulpe de potiron : 300 gr, ail : 4 gousses,
eau : 1 dl, oignon : 1, estragon : 2 brins,
huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

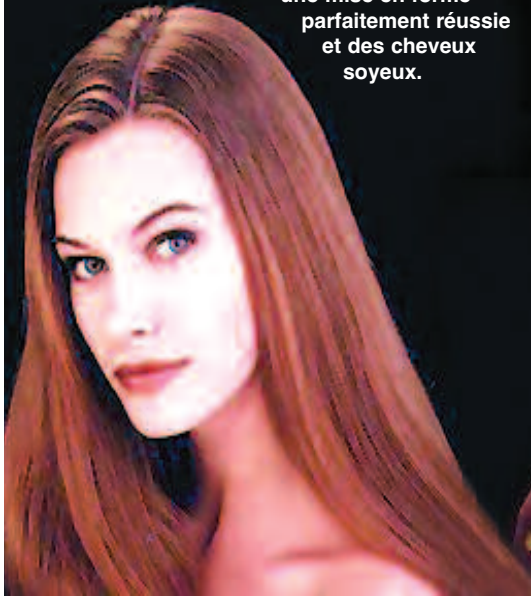
Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Coupez le potiron en petits cubes. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez-y le potiron et réservez. Mettez à dorer les morceaux de poulet. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites dorer en remuant. Versez alors l'eau et laissez réduire à feu vif quelques instants. Baissez le feu, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps. Au bout de 40 min, ajoutez le potiron et l'estragon. Mélangez délicatement et prolongez la cuisson 10 min. Servez chaud.

Beauté

Raidir les longueurs

Souvent, les cheveux longs ont tendance à frissonner et à être plus secs aux extrémités. Bien sûr, un classique brushing à la brosse ronde peut raidir les cheveux, mais il aggrave en même temps leur état de sécheresse. Alors, voici comment faire pour résoudre les deux problèmes à la fois : après le shampooing, imprégnez vos cheveux d'un produit lissant. Ensuite, séchez-les à l'air tiède en les peignant pour les détendre.

Avant qu'ils ne soient totalement secs, enroulez-les sur de gros rouleaux, puis terminez le séchage. ôtez les rouleaux et brossez simplement vos cheveux. Résultat : une mise en forme parfaitement réussie et des cheveux soyeux.



Une coiffure toujours réussie

Obtenir des ondulations

Vos cheveux sont désespérément raides et vous rêvez de belles ondulations sans pour autant recourir à une permanente ?

Voici la marche à suivre : commencer par imprégner vos cheveux humides d'une noix de mousse coiffante, afin de bien les modeler ensuite. Enroulez chaque mèche sur un rouleau et passez le séchoir chaud. Ôtez les rouleaux et mettez vos cheveux en forme en les coiffant doigts écartés, sans brosser pour ne pas casser les ondulations.



Forme

Un dos souple

● ASSOULIR LA COLONNE VERTÉBRALE

Idéal pour celles et ceux qui ont un "point" au milieu du dos. A genoux sur le sol, les mains placées de part et d'autre des épaules, abaissez le buste en veillant à bien écarter les coudes. Maintenez la position durant deux ou trois secondes, puis remontez doucement. Recommencez deux ou trois fois.

● DÉNOUER LES ÉPAULES

Si vous passez beaucoup de temps devant l'écran d'un ordinateur, cet exercice est pour vous. A genoux, posez vos mains à plat sur un mur face à vous. Sans bouger les mains ni la tête, abaissez le buste. Ne cambrez pas le dos. Soufflez en descendant. Deux fois.

● DÉTENDRE LA NUQUE

Chassez les tensions nichées à la base de votre cou en effectuant cet exercice de relaxation. Assise en tailleur le long d'un mur ou d'une porte fermée, penchez la tête en direction des genoux, en soufflant et en relâchant la nuque au maximum. Redressez-vous, puis appuyez la tête sur le mur tout en creusant le dos. Recommencez deux ou trois fois.

● SOULAGER LES LOMBAIRES

Voici un mouvement simple que vous pouvez effectuer sur une chaise, en toute discrétion. Soulevez une fesse puis l'autre latéralement, en conservant votre équilibre. Ne déplacez pas les épaules et ne creusez pas le dos. Cinq fois de chaque côté.



Le dessert

Salade d'oranges à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes

10 oranges, 8 cuil. de sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleur d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché

Coupez les oranges épluchées en rondelles.

Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleur d'oranger, parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe.

Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites-les sécher puis passez-les à la moulinette.