

Filets de poulet à la chapelure



4 filets de poulet, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1/2 verre d'eau, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 œufs, la chapelure, sel, poivre

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce. Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit. Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre. Battre les œufs dans un bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel, tremper-les dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure. Faire frire les filets de poulet dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés. Servir aussitôt.

Trucs et astuces



Récupérer un vieux meuble en bois :

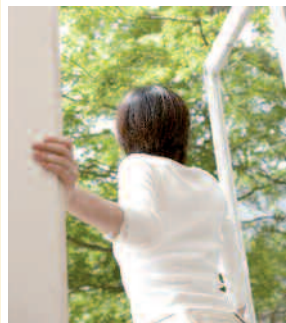
Commencez par dépoussiérer les meubles avec une brosse souple ou pinceau. Pour les recoins, utilisez une brosse à dents. Assainissez l'intérieur du meuble en y vaporisant de l'eau vinaigrée à essuyer rapidement.

Pour redonner du glissant à vos tiroirs :

Frottez les bords avec du savon ou une bougie. Il ne vous reste enfin plus qu'à appliquer une couche de cire nutritive et protectrice.

Contre les acariens :

Contre les acariens, aérer quotidiennement les pièces



de votre maison. Passer l'aspirateur sur le sol, la moquette, les tapis, et aussi sur les matelas. Pour le lavage de la literie, laver les draps à 40° et changez-les chaque semaine. Sur les matelas, pulvériser trimestriellement (une fois tous les 3 mois) ce mélange :
- Le jus de 2 citrons.
- 1 litre et demi d'eau.
- 2 cuillères à café d'huile essentielle de lavande.

Connaissez-vous l'aloë vera ?



L'aloès est l'une des plantes médicinales les plus anciennes. Loin de se limiter à la cosmétique et au bien-être, son emploi s'étend aussi du fait de ses propriétés antalgiques et curatives, aux soins de confort et au traitement de nombreuses affections. Il existe plus de 300 espèces d'aloès répertoriées dans le monde, cela va du petit aloès de rocaille sans tige (quelques centimètres) à l'aloès arborescent haut de plusieurs mètres. Mais toutes les espèces d'aloès ne sont pas médicinales. Les plantes d'aloès les plus connues et les plus utilisées en médecine sont l'aloë vera, l'aloès du cap (aloë africana ou capensis), l'aloë saponaria, l'aloë sinensis, l'aloë arborescens, et l'aloë ferox aux piquants acérés.

LES BIENFAITS POUR LE CORPS HUMAIN

Antiseptique : possède au moins 6 composantes antiseptiques bactéricides, virucides, fongicides ou inhibitrices de croissance de champignons.

Stimule la croissance cellulaire : stimulant, en fonction du dosage, la croissance et le développement cellulaire de tissu sain, notamment le tissu conjonctif, d'où son effet bénéfique pour les blessures.

Calmant : à un effet calmant sur le système nerveux permettant une meilleure concentration et un début de sommeil plus facile.

Purifie : l'aloë vera harmonise, normalise et désintoxique le tube digestif et les enzymes facilitent la digestion.

Analgesique : apaise les douleurs des muscles et des articulations. Effet synergique avec des anti-rhumatisants.

Anti-inflammatoire : réprime des réactions d'inflammation faisant disparaître la rougeur, la sensation de chaleur comparable à celles des corticostéroïdes, mais sans leurs effets secondaires.

Anti-prurigineux : apaise la démangeaison, comparable aux anti-histaminiques.

Anti-pyrétique : fébrifuge, supprime la sensation de brûlure de blessures/plaies et piqûres d'insectes et celle qu'on éprouve après avoir touché des orties ou des méduses.

Nous connaissons tous des périodes de fatigue, particulièrement durant la saison hivernale. Dès les premières sensations de fatigue, il faut réagir. Nous disposons de moyens très simples pour retrouver la forme, dont certaines recommandations alimentaires. Suivez le guide.

CONSEILS ALIMENTAIRES ANTI-FATIGUE

Augmentez la part des fruits et légumes

Fruits à gogo : mandarines, pamplemousses, jus d'orange pressé au petit-déjeuner, kiwis, ananas, etc. Il faudrait en manger au minimum deux par jour, idéalement trois. Légumes cuits et crus : une crudité ou un potage à chaque repas suivi d'un plat accompagné de légumes cuisinés. Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter de la vitamine C et de l'acide folique, des éléments connus pour aider l'organisme à renforcer ses défenses. Viande, poisson, œufs, une fois par jour si possible. Mettez au menu une fois par jour minimum du poisson ou des œufs, de la volaille ou de la viande.

Limitez votre consommation d'excitants

Les excitants et notamment les boissons

Que manger pour combattre la fatigue ?



contenant de la caféine (café, thé et sodas) fatiguent inutilement l'organisme. Mieux vaut donc s'en passer surtout lorsqu'on se sent fatigué.

Misez sur le magnésium

Contre le stress, grand pourvoyeur de fatigue, pensez au magnésium ! Une alimentation équilibrée est généralement suffisante pour couvrir nos besoins. On peut cependant booster nos apports en privilégiant les aliments les plus riches en magnésium : épinards, céréales complètes, oléagineux (noix, noisettes, amandes), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), chocolat noir et certaines eaux minérales.

MAL AU COU

Attention à votre position !



Tournez la tête, se pencher pour attraper un dossier, se baisser pour ramasser un objet... nos multiples activités quotidiennes sollicitent notre cou en permanence. Or, cette frêle charnière qui soutient notre tête «encaisse» également tous les coups durs : tension nerveuse, mauvaise position responsable d'une surcharge pour certains groupes musculaires...

Résultat : des contractures s'installent peu à peu, bientôt suivies de véritables douleurs qui troublent parfois nos nuits.



Pâte : 6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de poudre d'amandes, 60 g de biscuits secs, 40 g de beurre, vanille, cannelle

Crème : 1 verre de lait, 1 œuf, 20 g de farine, 240 g de sucre glace, 200 g de beurre

Garniture : 1 barre de chocolat à croquer, confiture de fraises

Battez 50 g de sucre et 4 jaunes d'œufs, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faites griller la poudre d'amandes à feu doux, en remuant tout le temps avec une cuillère en bois. Battez les 6 blancs d'œufs en neige, rajoutez le sucre et mélangez bien. Ecrasez les biscuits secs. Dans la jatte contenant les jaunes d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des œufs en neige, la poudre d'amandes grillées, les biscuits écrasés, la vanille et la cannelle, mélangez avec une cuillère en bois, ajoutez le reste des blancs en neige en remuant doucement puis 30 g de beurre fondu. Beurrez le moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé, versez y la préparation. Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la crème. Dans une casserole, versez la farine, le jaune d'œuf et 1 ou 2 c. à s. de lait puis remuez tout en rajoutant le reste de lait. Portez à ébullition en remuant toujours. Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir. Travaillez le beurre pour qu'il devient crème, puis ajoutez le sucre glace et la confiture passée au tamis. Incorporez cuillère après cuillère la préparation froide. Remuez. Sortez le gâteau du four. Coupez-le en 3 parts égales, fourrez de la crème puis reconstituez le gâteau. Nappez de crème le dessus. Râpez le chocolat avec le couteau, déposez les lamelles de chocolat sur le dessus du gâteau.