

Paupiettes de poulet au fromage



4 escalopes de poulet, 4 c. à café de moutarde, 4 tranches de fromage à hamburger, 5 oignons, 3 c. à café de fond de volaille, 1 noix de beurre

Attendez chaque escalope de poulet avec une masse, pour les rendre plus fines.

Sur chaque tranche, étalez une c. à café de moutarde, une tranche de fromage à hamburger. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et ficelez-les. Pendant ce temps, faites dorer 5 oignons dans le beurre et ajoutez 3 c. à café de fond de volaille et 30 cl d'eau.

Laissez cuire 20 min et mettez-les dans un plat. Faites cuire les paupiettes dans un peu de beurre, en les arrosant régulièrement de beurre, pendant 5 min. Ajoutez enfin les oignons et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Baissez ensuite le feu au minimum et terminez la cuisson pendant 15 min.



Points noirs : comment les éliminer ?

La bonne méthode ?

● Placez votre visage au-dessus d'une casserole d'eau bouillante (attention à ne pas vous brûler !). Avec la chaleur de la vapeur d'eau, les pores de votre peau vont s'ouvrir. Vous pouvez ajouter une botte de persil à l'eau bouillante.

● Ensuite, pressez les points noirs en douceur : veillez à avoir les ongles et les mains propres, dont vous aurez entouré les deux index de mouchoirs en papier secs et propres pour éviter d'infecter la zone.

● Désinfectez ensuite la région du point noir avec un antiseptique. Tournez autour du point noir pour ne pas compresser la même zone !

● Pour finir, appliquez une lotion anti-bactérienne pour bien désinfecter. Surtout, évitez de vous acharner si les points noirs ne viennent pas ! Vous risquez d'aggraver le problème et de vous retrouver avec une sublime pustule surinfectée !

L'ananas fait maigrir et brûle les graisses



Faux : L'ananas est peu énergétique, 47 calories pour 100 grammes et 11,3 grammes de glucides mais en aucun cas il ne brûle les graisses ! La seule manière de perdre du poids est d'avoir une alimentation équilibrée et de se dépenser. Pas d'aliment miracle à ce jour reconnu pour maigrir !

Sachez quand ne pas traiter certains symptômes

En effet il n'est pas toujours conseillé de traiter certains symptômes. Premièrement la fièvre, fatigante, douloureuse ; celle-ci ne mérite toutefois pas toujours d'être traitée. Une fièvre inférieure à 38,5°C, si elle reste bien supportée, peut contribuer à tuer plus rapidement les agresseurs (bactéries,...) on pense que le sang

circule plus rapidement et efficacement dans le corps et détruit les bactéries. La toux ne mérite également pas toujours qu'on la soigne notamment une toux grasse car cela fait sortir le mucus et par conséquent les bactéries.



La cause : le gaz qui est contenu dans notre tube digestif. Voici quatre conseils pour calmer les ballonnements.

Pourquoi certains aliments nous ballonnent-ils, et pas les autres ? Pendant la digestion, certains aliments vont entraîner la création de gaz dans nos intestins, alors que d'autres moins. Certains aliments sont connus pour créer beaucoup de gaz : les haricots secs, le chou-fleur, les choux, les fruits comme les pommes, les pêches et les poires. Mais il faut rappeler que chaque personne aura sa propre sensibilité aux aliments. Si vous constatez qu'un ingrédient ou l'autre a tendance à entraîner des ballonnements, supprimez-le de votre alimentation.

Moins d'air dans notre tube digestif !

Les gaz créés par la digestion des aliments ne représentent cependant pas la plus grande quantité de gaz qui se trouve dans notre tube digestif... Le plus important, c'est tout simplement l'air ! Nous en avalons en effet une certaine quantité tout au long de la journée... et à l'excès, cela peut entraîner des ballonnements. Si vous souhaitez lutter contre cette sensation désagréable, voici quelques habitudes à perdre :

- Fumer fait avaler de l'air.
- Encore une raison de plus pour arrêter !
- Mâcher des chewing-gums ou sucer des bonbons
- Boire à la paille
- Boire des boissons gazeuses
- Avaler sa nourriture rapidement, sans mâcher.

Ballonnements : 3 CONSEILS

«Je me sens ballonnée...», refrain connu ! Les ballonnements sont un désagrément fréquent. Le plus souvent, ils apparaissent après le repas, et s'accompagnent de rots ou de flatulences désagréables.



Gâteau aux noisettes et aux noix



Noisettes pilées : 100 g, noix concassées : 75 g, farine : 150 g, fécule : 100 g, levure : 1 c. à café, sucre en poudre : 250 g, sucre vanillé : 1 c. à soupe, œuf : 4, beurre : 175 g, jus de citron : 1 c. à soupe

Faites fondre le beurre et travaillez-le jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Ajoutez-y 150 g de sucre en poudre et le sucre vanillé.

Prenez 2 œufs et séparez les blancs des jaunes.

Incorporez les jaunes et les 2 œufs entiers au mélange beurre-sucre.

Ajoutez-y ensuite la farine, la fécule et la levure mélangées. Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, en leur incorporant le reste de sucre, puis le jus de citron, les noix et les noisettes. Creusez un sillon au milieu de la préparation, dans le moule. Versez-y la neige aux noisettes. Faites cuire le tout au four à 180 °C (th. 5), à mi-hauteur, pendant 1 heure 10. Au bout de 45 minutes de cuisson, couvrez éventuellement le moule de papier d'aluminium, pour éviter que le dessus du gâteau ne brûle. Une fois cuit, laissez-le encore 10 minutes dans le four éteint, puis laissez-le refroidir sur une grille.

Les boissons caféinées entraînent-elles une déshydratation et augmentent-elles les besoins en liquides ?



Des études ont montré qu'une consommation normale de caféine, sous forme de thé, de café et de boissons gazeuses de type cola, n'augmente pas les pertes liquidiennes. Mais la caféine peut avoir un effet diurétique au-delà de 250 mg par jour et peut donc augmenter les pertes liquidiennes, voire entraîner un déficit hydrique dans certains cas (cet effet peut être cependant moins prononcé chez les consommateurs réguliers de caféine).

L'eau contenue dans les boissons caféinées peut contribuer à nos apports liquides totaux, sous réserve qu'on les consomme avec modération. Il est recommandé de consommer au moins 1,5 litre d'eau (4 à 6 verres) d'eau chez l'adulte. Cette quantité s'ajoute à l'eau contenue dans les aliments et provenant de notre métabolisme pour remplacer l'eau perdue dans l'urine, les selles, la transpiration et la respiration.