

Filets de poulet à la chapelure



4 filets de poulet, 1 c. à s. de moutarde,
2 c. à s. d'huile, 1/2 verre d'eau,
2 c. à s. de vinaigre, 4 c. à s. de crème fraîche,
2 œufs, 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, trempez-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.

LE PAIN



Le pain est source de fibres. Le pain complet et le pain au son sont encore plus riches. Les pains ont des quantités notables de vitamines, en particulier les vitamines du groupe B extrêmement présentes : la vitamine B3, B6 et B9. Il y a aussi des minéraux dans le pain, du fer en particulier.

Le pain a également un oligo-élément : le manganèse. Malgré ses vertus, de nombreuses idées reçues circulent encore sur le pain, et notamment son effet sur la ligne et les kilos. Il y a encore beaucoup de personnes qui pensent que le pain fait grossir, comme on le disait dans les années 1980 ! Non, le pain ne fait pas grossir ! Certains pains vont être un petit peu plus gras (ex : le pain complet sera plus gras que le pain de tradition). Il y a aussi des pains enrichis en matières grasses parce qu'il y a des graines. Toutefois, cela va aussi apporter des Oméga 3. Un apport qui rend cet aliment intéressant d'un point de vue nutritionnel. Si on veut perdre du poids, il ne faut pas éliminer le pain. Au contraire, il vous permettra de ne pas craquer sur des aliments beaucoup plus caloriques

Trucs et astuces

Soignez les boutons du visage grâce au dentifrice

Le soir après avoir nettoyé votre peau, appliquez du dentifrice à l'aide d'un coton-tige sur vos boutons. Pas très sexy mais très efficace ; au bout de 3-4 jours, ils auront disparu. Le dentifrice desséchera vos boutons et accélérera ainsi leur guérison et cicatrisation. Cependant, pensez à mettre une couche de dentifrice assez épaisse sur le bouton et à laisser reposer plusieurs heures afin que ce remède de grand-mère soit efficace. Jus de persil



Le jus de persil vous permettra d'obtenir une peau saine et sans points noirs rapidement ! Passez du jus de persil directement sur votre peau en insistant bien sur les zones contenant de nombreux points noirs. **Se débarrasser des mouches envahissantes** Planter des clous de girofle dans une orange que vous changerez toutes les semaines. **Comment atténuer, voire faire disparaître les cernes** Afin de ne plus avoir l'air fatigué et faire disparaître ces affreuses cernes, il existe un vieux remède efficace : le froid ! Placez votre tête en arrière, détendez-vous et passez durant 5 minutes un glaçon sur chacune de ces petites poches bleutées. Changement de mine radicale garanti !

Détendre les yeux fatigués et le regard triste



Photos : DR

Les exercices faciaux constituent un moyen naturel et entièrement gratuit de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils améliorent la circulation sanguine et chassent les mines tristes.

Pratiquée régulièrement, la gymnastique faciale des yeux est efficace et ses effets sur la luminosité du regard sont perceptibles rapidement. Les exercices suivant stimulent la circulation sanguine du contour des yeux et fortifient les muscles des paupières. Ils agrandissent les yeux, donnent de l'éclat au regard et réduisent notablement les poches et les cernes sous les yeux.

- Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression dans les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et poussez la paupière intérieure le plus haut possible. L'effort occasionne le tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.
- Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez les yeux en pressant fortement les paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20, tout en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.
- Ouvrez les yeux le plus grand possible. Tenez la position quelques secondes et relâchez la tension. Si vos paupières sont tombantes, faites le même exercice en contractant dans le même temps le muscle qui entoure les yeux.

Beignets de bananes



4 jolies bananes, 2 c. à s. de sucre, vanille en poudre, cannelle en poudre, eau de fleur d'oranger, 100 g de farine, 2 œufs, 1/3 de litre de lait, huile

Dans une jatte, mélanger 1 bonne cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sucre, 1 pincée de vanille, 1 de cannelle et ajouter les bananes pelées et coupées en tronçons d'environ 5 cm. Les bouger de temps en temps et les laisser mariner pendant 1 heure. Préparer la pâte à frire avec la farine, 1 pincée de sel, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 d'eau de fleur d'oranger et le lait. Laisser reposer 1 heure. Incorporer les blancs battus en neige. Plonger les morceaux de bananes dans la pâte, puis dans la friture bien chaude. Egoutter, sucrer, servir.

La vitamine C bonne pour la tension



Des données ont été mises en évidence que les taux circulants de vitamine C plasmatique sont inversement associés à la pression sanguine : si le taux de vitamine C augmente, la tension

baisse et vice-versa. Ajoutons que des concentrations élevées en vitamine C dans le sang sont, par ailleurs, un indicateur de la consommation de fruits et légumes. Plus l'alimentation est riche en fruits et légumes, plus le taux sera élevé. En d'autres mots, il est toujours possible de corriger son alimentation pour diminuer sa tension artérielle. Si le sel est l'un des ingrédients souvent ciblés, les apports en fruits et légumes constituent aussi un élément régulateur important.

