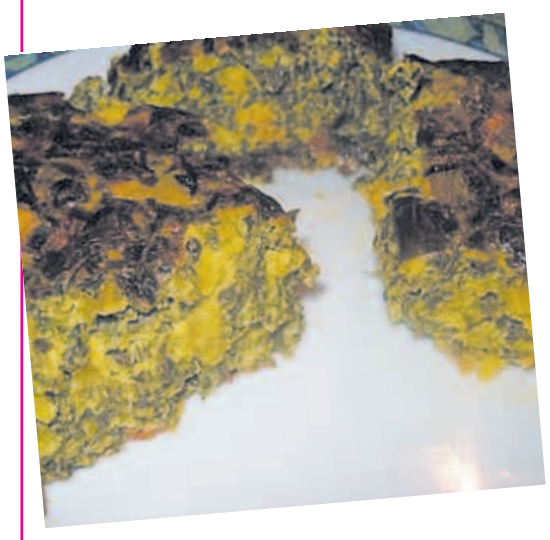
Tajine à l'escalope de poulet et aux épinards



10 œufs, 1/2 kg d'épinards, 200 g de gruyère râpé, 4 pommes de terre, des escalopes de poulet, 1 oignon, une pincée de sel, poivre, une pincée de safran, 3 c. à s. d'huile d'olive

On prépare l'escalope hâchée avec du sel, poivre, safran, oignon et l'huile avec un peu d'eau puis on met les pommes de terre coupées en petits morceaux dans la friteuse. On cuit les épinards à la vapeur. Après cuisson on mélange l'escalope hâchée, les épinards et les pommes de terre. Avec les œufs et le fromage râpé. On met le mélange dans un plateau rond ou rectangulaire au four à une température de 180°C pendant 20 minutes. Après la cuisson, on laisse refroidir pendant 15 min puis on coupe les escalopes en morceaux.

Superbe en 60 secondes

Utilisez ces trucs simples pour vous sentir en beauté en un tour de main

Lorsque vous faites usage de citron
Utilisez-le pour obtenir une peau soyeuse. Après avoir préparé une recette de limonade, gardez les moitiés de citron et frottez vos genoux, coudes, talons et autres régions à peau sèche. La pulpe, riche en vitamine C, confère à la peau une sensation douce et soyeuse.
Temps écoulé : 45 s

Achetez un bouquet de fleurs
Lorsque vous vous entourez de belles couleurs et de parfums apaisants, votre humeur ne peut que s'améliorer. De plus, l'oxygénation de votre environnement n'est jamais une mauvaise idée !
Temps écoulé : 30 s

Ayez une peau radieuse
Prendre un bain de soleil est fastidieux et mauvais pour la peau. En revanche, appliquer une crème auto-bronzante luisante ne l'est pas. Choisissez une nuance et vous aurez instantanément une peau d'apparence et de sensation radieuse.
Temps écoulé : 60 s

Photos : DR

Rangez les talons hauts
Votre posture s'améliorera, vous marcherez avec plus de confiance — et cet air de douleur et de traits tirés disparaîtra de votre visage.
Temps écoulé : 8 s

Traitez vos yeux fatigués
Faites tremper des sachets de thé (avec caféine), mettez-les au congélateur pendant quelques minutes, puis placez-les sur vos yeux pour réduire les bouffissures. Les tranches de concombre froid donnent également le même effet.
Temps écoulé : 60 s

Remplacez votre lame
Si vous n'avez pas changé de lame de rasoir depuis quelques mois, vous risquez de ne pas vous rappeler à quel point votre peau peut être douce et soyeuse. Remplacez la lame chaque semaine ou deux et dites adieu aux désagréables écorchures et coupures.
Temps écoulé : 15 s

Obtenir des copeaux de chocolat

Ce qu'il vous faut
- Un économe
- Un récipient pour le chocolat
- Une spatule en bois ou en plastique
- Une spatule en inox pour étaler le chocolat.
- Une table en inox ou une plaque en aluminium.

Préparation
1re méthode facile : prendre un économe et gratter le bord de la tablette.
Si vous voulez des copeaux fins, ne pas trop appuyer sur l'économe et inversement si vous voulez des gros copeaux.
2e méthode : copeaux pour décoration. Faire fondre du chocolat et l'étaler sur la table ou la plaque.
Avec la spatule inox, travailler le chocolat pour le faire refroidir. Quand il commence à épaissir, étalez, le finement et laissez commencer à durcir.
Quand le chocolat est quasiment dur, prenez la spatule inox et raclez des parties de chocolat, comme si vous vouliez décoller la couche de chocolat.
Le chocolat doit former des pétales ou des spirales en se décollant.

Quels produits d'hygiène conviennent aux peaux acnéiques ?

Contrairement à ce qui se pratique parfois, il ne faut surtout pas utiliser de produits «décapants» à base d'alcool. Les peaux acnéiques sont certes grasses mais surtout fragiles.
Pour le nettoyage, il convient d'utiliser des savons surgras, des gels ou des laits démaquillants et surtout après ne pas oublier la crème hydratante. De «l'eau de soin», une lotion antiacnéique, un «patch» ou un stick peuvent aussi contribuer à accélérer la guérison.
Le soleil est un faux ami qui, dans un premier temps, semble faire régresser les boutons mais qui, en fait, les entretient.

Jambes lourdes, que faire ?

◆ Des vêtements confortables
Le choix de vos vêtements est déterminant si vous avez les jambes lourdes. Certains habits gênent le retour veineux.
On adopte : Des vêtements confortables, amples, souples et larges, qui ne serrent ni le ventre ni la taille.
On oublie : Le corsaire, la ceinture qui marque trop la taille, la jupe ou le jean moulant, le collant et… la gaine, ainsi que tout ce qui comprime les cuisses et les mollets (pour éviter de bloquer la circulation sanguine). Evitez aussi les talons trop hauts ou trop plats. Hauteur conseillée : 2 cm

◆ Surélevez vos pieds
De tout temps on préconisait de surélever les jambes pour dormir… Le conseil est toujours valable,
On adopte : Le coussin à placer sous les pieds au moment du coucher pour la nuit, ou, durant la journée, sur une chaise face à la vôtre, lorsque vous devez rester en position assise. Vous pouvez mettre en plus des serviettes de toilette humidifiées à l'eau froide sur vos jambes. Sensation de fraîcheur et soulagement immédiat. En cas d'œdème, ces deux tactiques aident à «dégonfler».
On oublie : Les positions assises ou debout prolongées lorsqu'elles maintiennent les jambes en-dessous du niveau du bassin

◆ L'alimentation anti-jambes lourdes
L'alimentation joue un rôle essentiel en cas de jambes lourdes.
On adopte : Les fruits et les légumes frais à chaque repas. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines, et leurs fibres boostent le transit intestinal, ce qui limite la stase veineuse. Il faut également boire beaucoup. L'eau permet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés… Optez pour le thé vert pour tonifier les parois des vaisseaux sanguins. Enfin, si vous faites de la rétention d'eau, mettez l'accent sur la vitamine PP (framboises, cassis, myrtilles…).
On oublie : La cigarette, qui dilate les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes, ou toute alimentation déséquilibrée favorisant la constipation

Basboussa

5 œufs, 1/2 verre de sucre semoule,
1 verre d'huile,
1 verre de semoule moyenne,
1 verre de chapelure,
1 verre d'amandes moulues finement,
2 sachets de levure chimique,
1 verre de lait

Pour le sirop, mettre 4 verres de sucre semoule + 4 verres d'eau
Faire cuire le sirop dans une casserole jusqu'à ce qu'il épaississe
Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène,
Mettre dans un plat allant au four, et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée. Une fois le gâteau cuit, verser dessus le sirop jusqu'à absorption totale de celui-ci.