

Poulet au citron

500 g de poulet
3 c. à s. d'huile
1 oignon
émincé
2 gousses d'ail
Le jus et le
zeste de 2
citrons
1 bouquet
garni, 1 pincée
de cannelle, 1
pincée
de gingembre
en poudre, sel,
poivre



Découpez la viande en cubes.
Faites chauffer l'huile dans la marmite et faites-y
revenir l'oignon et l'ail pendant 3 à 4 minutes.
Ajoutez la viande et faites sauter 2 minutes en
remuant.
Mouillez avec le jus des citrons et 15 cl d'eau.
Ajoutez le bouquet garni, la cannelle, le gingembre en
poudre et émincé et les zestes des citrons.
Salez et poivrez et laissez mijoter 45 minutes.

Trucs et astuces



- Pour une bonne conservation du café

Le café, moulu ou en grains, perd vite
de son arôme s'il n'est pas conservé
selon certaines règles.

Pour conserver tout l'arôme et le goût
de votre café, versez-le dans une boîte métallique ou
en plastique (mais qui ne doit pas être transparente)
et de préférence dans votre réfrigérateur.

- Carottes râpées

Les carottes, une fois râpées,
doivent être conservées
immédiatement car elles perdent
très vite toutes leurs vitamines.
Toutefois, en attendant de passer à
table et pour que les carottes râpées conservent toute
leur couleur, arrosez-les d'un peu de jus de citron afin
qu'elles ne s'oxydent pas au contact de l'air.



- Oignons

Une fois entamé, un oignon ne doit
pas être conservé plus d'une
journée. Au-delà, il développe une
toxine dangereuse pour notre
organisme. S'il vous reste une
moitié d'oignon non utilisée, vous

pouvez toutefois l'émincer et la mettre au congélateur
pour une prochaine utilisation.

- Artichaut

Les artichauts une fois cueillis et
encore crus se conserveront plus
longtemps si vous les mettez la tête
en haut avec la queue dans de l'eau
(comme un bouquet) en changeant
l'eau une ou deux fois.



Faire cuire des œufs durs sans qu'ils éclatent



Pour éviter que les œufs éclatent
en cours de cuisson, il faut les
sortir du réfrigérateur une heure
avant la cuisson et les laisser à
température ambiante. C'est
effectivement le choc thermique qui
fait éclater la coquille.

Si vous avez oublié de sortir vos œufs du réfrigérateur
et que vous devez les faire cuire, déposez les
délicatement dans une casserole d'eau froide salée.
La montée en température sera progressive et la
coquille devrait résister !

Masque à la carotte, œuf et huile d'olive pour peaux sèches

Pour réhydrater une
peau sèche, voici
une solution simple.
naturelle et
efficace : préparez
un masque à base
de jaune d'œuf, de
carotte et d'huile
d'olive.

Pour ce faire,
mélangez un jaune
d'œuf avec une
demi-cuillère à café



d'huile d'olive et la
moitié d'une petite
tasse de jus de
carotte.

Appliquez cette
préparation sur
votre visage et
laissez agir pendant
une vingtaine de
minutes.

Rincez et séchez
soigneusement.

A renouveler
chaque semaine
pour une action
durable.

Beauté

Quelques conseils pour garder longtemps vos ongles de reine

- Pour conserver vos ongles
très blancs et ramollir aussi
les envies : massez
régulièrement vos ongles
avec des quartiers de
citrons.

- Pour avoir un joli contour
des ongles, massez vos
ongles avec une crème sur-
grasse qui lisse les peaux et
favorise l'irrigation.

- Pour soigner des ongles
cassants, trempez-les dix
minutes dans de l'huile
d'olive tiède deux fois par
semaine.

- Pour limer vos ongles sans
les dédoubler, passer la lime
toujours dans le même sens
et offrez-vous une lime
munie d'une zone polissante
qui terminera en douceur le
limage.

- Pour se faire des ongles
naturellement éclatants,
frottez-les avec un polissoir.

En plus de les
rendre
brillants, le
polissage
stimule
l'irrigation
sanguine et
par
conséquence
la pousse des
ongles.

- Pour
renforcer la
santé de vos
ongles, manger des
laitages, du poisson et les
fruits de mer.

- Pour éviter la formation
d'envies, ces petites peaux
disgracieuses du pourtour
des ongles, brossez ces
dernières chaque jour avec
un savon surgras à l'huile
d'amande douce.

- Pour sécher rapidement
votre vernis à ongles,



Photos : DR

prenez vos mains sous l'eau
froide deux minutes après la
pose.

- Pour donner de la brillance
à un vernis un peu terne,
finissez la manucure par une
couche de brillant naturel.

- Pour empêcher vos mains
de vieillir prématurément,
hydratez-les matin et soir
comme vous hydratez votre
visage.

Muscler ses cuisses en douceur !



Position de départ :

Debout (face-à-face si
vous êtes à deux),
jambes tendues et bras
le long du corps.

Travail :

Avancez
votre jambe droite
devant vous (d'un bon
pas), fléchie, mains sur
le haut du genou,
jambe gauche
tendue.

Revenez à la
position de départ
pour passer à la

jambe gauche. Faites 3
séries de 10, voire 15
enchaînements (selon vos
capacités) sans s'arrêter
mais avec une pause de
10 secondes entre les
séries.

Bénéfice :

Cet
exercice agit en douceur
sur l'appareil cardio-
pulmonaire.

Conseil :

La jambe
arrière doit être bien
tendue et le dos droit.

Connaissez-vous les contre-vérités??

Les sachets de thé, idéal pour décongestionner les yeux...

Les mannequins adorent nous faire
croire qu'elles n'ont pas de cernes
grâce à leurs sachets de thé posés
sur leurs yeux. Or, le thé est aussi
utilisé par les blondes
véniennes pour apporter des
reflets à leur couleur, donc si
ça colore les cheveux, ça
colore aussi la
peau...

vaisseaux superficiels.

Le henné c'est bon pour les cheveux :

On nous a dit que le henné gaine
la fibre

capillaire, renforce le cheveux, que
c'est le secret de beauté de
Cléopâtre, des Indiennes, des
Nubiennes... blablabla. Mais on a
oublié de nous dire que le henné
laisse une forte odeur

d'autobronzant sur la
chevelure, assez
désagréable. Et à cela,
s'ajoute un assèchement
du cheveu, car oui, le
henné gaine tellement
la chevelure qu'il
l'assèche...

Je bois du vinaigre de cidre pour maigrir...

On aime nous faire croire que
leur secret de minceur réside en
un mélange d'eau et de
vinaigre, or le vinaigre est
dangereux pour
l'estomac. A forte dose, il
entraîne une carence en
potassium, et sur le long terme,
de l'ostéoporose

