Poulet gratiné aux tomates

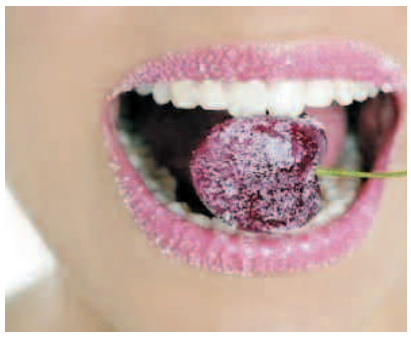
Poitrines de poulet désossées, 4 tomates coupées en dés, basilic, sel et poivre, chapelure ail, fromage râpé, huile, échalotes

Faire tremper le poulet dans la chapelure et faire frire dans l'huile quelques minutes. Mettre dans une casserole et verser les tomates en dés sur le poulet (bien s'assurer que le poulet est complètement couvert). Ajouter au goût basilic, sel, poivre, ail et échalotes. Couvrir le tout avec le fromage et faire cuire au four à pendant 30 minutes.

Beauté

Le sucre ou les sucres ?

Il existe deux types de sucre : les sucres naturellement présents dans notre alimentation et les sucres ajoutés aux aliments que nous consommons.
Il s'agit cependant des mêmes sucres : le glucose, le fructose, le saccharose, le lactose.



Les principaux sucres ajoutés aux aliments ont tous les mêmes apports caloriques soit 4kcal/g. On en compte quatre :
- Le sucre ou saccharose blanc ou roux.
Il est extrait de la betterave ou de la canne à sucre.
- Les sirops de glucose, obtenus à partir de l'amidon de maïs ou de blé. Vous les retrouverez surtout dans les bonbons ou dans les biscuits.
- Les sirops de glucose-fructose, préparés à partir de sirops de glucose. Vous les retrouverez dans les boissons, les glaces…
- Le miel, issu du nectar de fleurs.

Photos : DR

Le fructose pur serait le coupable :
Utilisé dans les sodas, ce sucre apporté via les sirops de fructose a su faire parler de lui !
Sa spécificité : il est assimilé plus lentement par l'organisme que le saccharose, il est moins rassasiant et il a tendance à favoriser le stockage des graisses surtout s'il est consommé en grande quantité.

Soins antivergetures : hydrater à mort

Non, ce n'est pas qu'un souci de femme enceinte ! prise de poids, hormones qui s'affolent... on peut toutes se retrouver avec ces rayures façon zèbre sur les seins, le ventre ou les cuisses.
Alors, on agit avant que ça arrive !
Pour garder une peau bien élastique, une règle d'or : hydrater au quotidien.
N'importe quelle crème bien onctueuse (ça veut dire qu'elle contient beaucoup d'huile) dont on a envie de se tartiner fera l'affaire, ce qui compte c'est la régularité.
A la longue, on gagne en souplesse et on évite que la peau ne souffre trop en s'étirant en cas de bouleversements type grossesse. Et le massage qui va avec stimule aussi notre peau qui produit plus de fibres !

Confiture de citron

Ingrédients :
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 10 cl de jus de citron
- 1 c à soupe de maïzena
Cassez dans un premier temps les œufs et mélangez-les avec le sucre. Faites blanchir le mélange. Ajoutez le jus de citron, puis la maïzena.

Faites chauffer le tout au micro-ondes, à puissance maximum pendant 1 minute. Puis mélangez et refaites chauffer la préparation de votre confiture pendant 2 fois 1 minute en mélangeant.
Note : à tester absolument si vous êtes fan du citron, et par ailleurs de la confiture au citron. Ca se mange avec du pain, à la cuillère ou alors vous pouvez l'utiliser sur de la pâte brisée pour faire des tartes au citron.

Les aliments qui combattent les infections

Voilà des idées et des recommandations d'alimentation lors de refroidissement et autres maladies courantes :

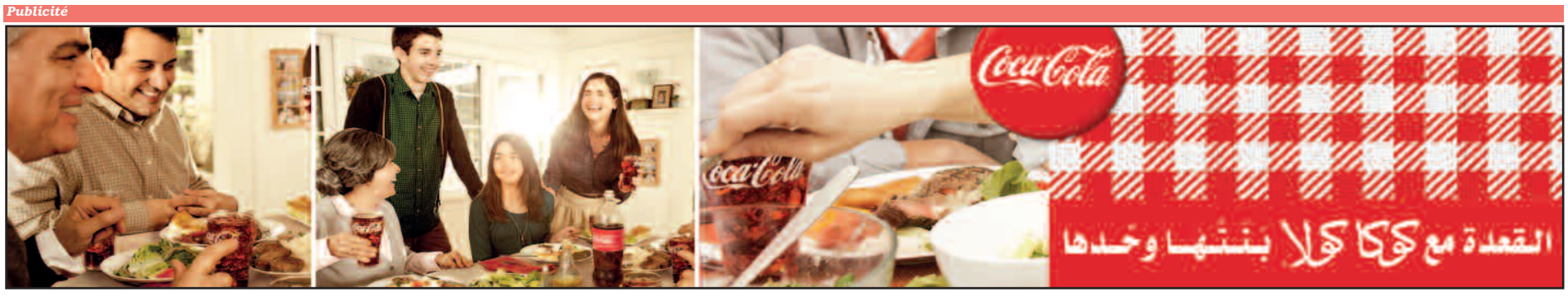
- Les oranges, citrons, kiwis.., à consommer en grande quantité, car ils sont riches en vitamine C.
- Les carottes : beaucoup de béta-carotènes fortifient les défenses.
- Les bananes calment des estomacs irrités
- Riz : soulage en cas de diarrhées.
- L'oignon contiendrait des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutteraient contre les infections.
- Les thés noir et vert : ils contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.

Trucs et astuces

Les avocats que l'on achète manquent souvent de maturité et sont durs… pour les faire mûrir plus vite et qu'ils soient consommables, il suffit de les envelopper individuellement dans une feuille de papier journal.

Obtenir le maximum de jus d'un citron
Pour obtenir le maximum de jus d'un citron, il suffit de le rouler avec la paume de la main sur le plan de travail afin d'écraser sa pulpe et le ramollir.
Pressez-le ensuite comme à l'accoutumée.

Conservez la saveur de vos fraises
Pour conserver toute la saveur des fraises, vous devez simplement les rincer sous l'eau fraîche et surtout ne pas enlever le pédoncule qui permettrait alors à l'eau de pénétrer dans le fruit et vous priverait de toute sa saveur. Evitez également de les laisser tremper dans l'eau.
Il vous suffit donc de rincer les fraises sous l'eau, et ensuite seulement ôtez le pédoncule.

Une salade verte et croquante
Pour redonner tout son craquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez celles-ci dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée.
Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.

Publicité