Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Sauté de poulet

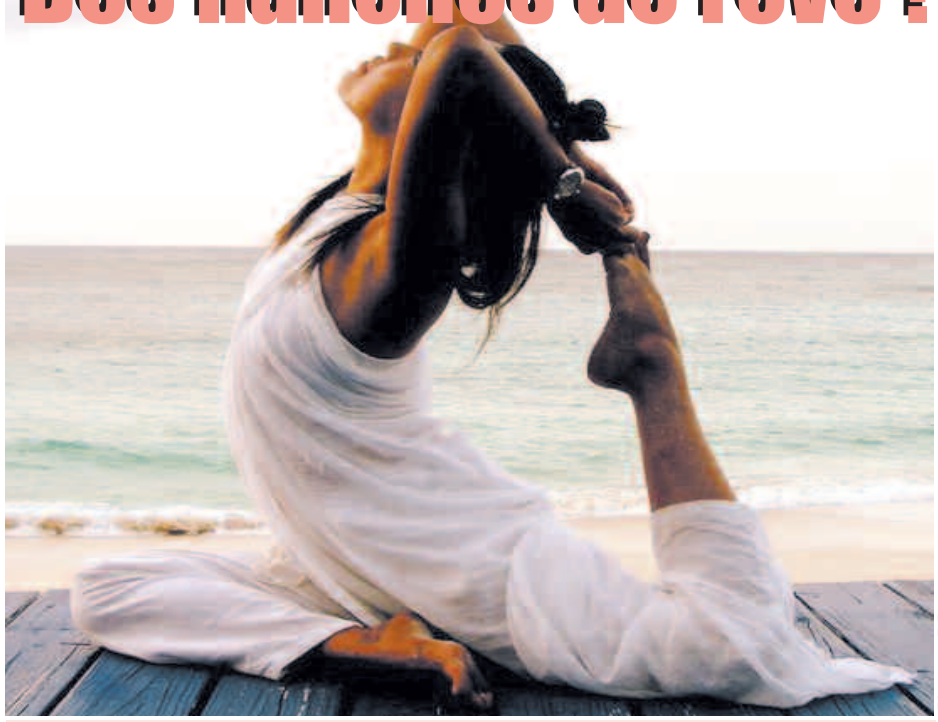
300 g de poitrines de poulet détaillées en cubes, 30 g de beurre, une belle gousse d'ail pilée, des pics à brochette, 1 c. à s. de soja, 2 c. à s. de jus de citron, 2 c. à c. de gingembre fraîchement râpé, 1 c. à c. de tabasco

Mélanger dans un bol le beurre, la sauce soja, le jus de citron, le gingembre et l'ail. Incorporer le tabasco. Ajouter les cubes de poulet, les couvrir avec la préparation et laisser mariner deux heures.
Tremper les brochettes dans l'eau froide 30 minutes, les égoutter. Egoutter les morceaux de poulet. Enfiler un cube de poulet sur chaque brochette. Disposer sur une plaque de cuisson. Faire cuire au four environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir les brochettes avec l'accompagnement de votre choix.

L'humour et l'optimisme augmentent la durée de vie

Vrai. Etre positif et optimiste est un gage de longévité.
Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé. Et ça marche, puisque se sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée.
Et si on prenait le temps de rigoler un peu.

Des hanches de rêve !



Photos : DR

Les hanches sont souvent une partie du corps particulièrement rebelle... Doublés d'une alimentation équilibrée, ces exercices ne devraient pas tarder à mater les poignées d'amour ! Pour obtenir des résultats visibles et durables, effectuez ces mouvements le plus souvent possible : au minimum 3 fois par semaine, surtout au début.

Exercice 1
Allongée sur le côté, jambes tendues. Lentement, soulevez la jambe supérieure aussi haut que vous le pouvez, maintenant la tension 5 secondes puis relâchez. Après la série, changez de côté. Une série de 10 élévations pour chaque jambe.

Exercice 2
Toujours allongée sur le côté, posez votre tête sur votre épaule et repliez les jambes à angle droit. Inspirez puis expirez en élevant doucement la jambe fléchie sur le côté : vous devez sentir les muscles de la hanche travailler. 3 séries de 12 mouvements pour chaque jambe, à votre rythme.

Exercice 3
Mettez-vous maintenant debout, les épaules dégagées et les mains en appui contre un meuble. Vos pieds en flexion, les jambes bien tendues, élevez une jambe sur le côté. Si cela vous est trop difficile, vous pouvez fléchir légèrement la jambe active. 2 séries de 12 élévations pour chaque jambe.

Notre astuce
Pendant ces exercices, veillez à conserver le dos droit et les épaules dégagées : travailler le bas du corps ne signifie pas relâcher le buste !

Trucs et astuces

Citron plus juteux

Pour qu'un citron soit plus juteux, le passer dans l'eau chaude avant de le presser. Cette règle s'applique aussi pour les oranges.
Pour avoir des citrons toujours juteux, il faut les conserver dans un saladier, recouverts d'eau fraîche qui sera changée régulièrement.

Chou-fleur cuit

Afin qu'un chou-fleur cuit conserve sa couleur blanche, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson.

Conserver les légumes
Conserver le céleri dans des sacs en plastique perforés. Ils conserveront leur fraîcheur pendant plusieurs jours.

On peut attraper un coup de soleil sur l'œil

Vrai. Comme pour la peau, les effets des UV sont cumulatifs sur les yeux. La photokératoconjonctivite est un «coup de soleil de l'œil» : lorsque la cornée est exposée aux UV de manière intense, le risque de brûlure est élevé. Douloureuse et gênante (sensation d'avoir du sable dans les yeux, larmes et troubles de la vision), ce coup de soleil se guérit en quelques jours. Sachez néanmoins que répété, il peut s'avérer dangereux. Attention également si vous souffrez de conjonctivite allergique dès le printemps : votre œil ayant été fragilisé pendant cette période, l'exposition aux UV est vivement déconseillée et vous devez impérativement porter des lunettes de soleil.

On peut devenir allergique à n'importe quel âge

Si 90% des allergies se déclarent au cours de l'enfance, de plus en plus d'allergies se déclenchent sur le tard, passé 40-50 ans, et même chez les seniors ! Et comme ces personnes n'ont jamais souffert d'allergies avant de, soudainement, en déclencher une, elles tardent souvent à consulter.

Autre évolution constatée par les médecins : La progression des polyallergies, c'est-à-dire la sensibilisation à plusieurs allergènes à la fois (ce qui complique la prise en charge), ainsi que l'apparition de nouvelles «allergies croisées», c'est-à-dire causées par des allergènes de structure voisine.

Brownies au café

200 g de chocolat noir amer, 80 g de cerneaux de noix, 1 c. à s. de café soluble, 3 œufs, 125 g de beurre + 15 g pour le moule, 150 g de sucre en poudre, 25 g de farine

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, soit au bain-marie soit au micro-ondes à puissance moyenne. Lissez le mélange. Incorporez le sucre puis un à un, les 3 œufs, en mélangeant vivement.
Ajoutez le café soluble, la farine puis les noix hachées. Continuez de mélanger.
Versez cette pâte dans un moule beurré. Lissez la surface. Faites cuire 15 minutes au four. Démoulez aprés refroidissement, coupez en carrés.

Publicité

PROMOTION FIA
RETROCHARGEUR À PARTIR DE : 5.850.000 H.T*
* TAXE VÉHICULE NON COMPRISE

HITACHI
DEMIMPEX EQUIPMENT MASTER DEALER
arc Equipment DISTRIBUTEUR
JOHN DEERE

DEMIMPEX-EQUIPMENT ADRESSE : 08, RUE CHERIF AHMED-16330 BIRKHADEM - ALGER/TÉL. : 021.44.05.07/16 / FAX : 021.44.91.09
E-MAIL : INFO@DEMIMPEX-EQUIPMENT.COM
ARC-EQUIPMENT ADRESSE : ZONE IINDUSTRIELLE OULED YAICHE - KHAZROUNA - BLIDA / TÉL. : 025.43.22.99/ 43.99.22 / FAX : 025.43.60.60
E-MAIL : CONTACT@ARC-EQUIPMENT.COM

RBS Tél. : +213 661 883 101