Raviolis au poulet et aux épinards

Pour la pâte à raviolis : **180 g de farine, 2 œufs, 1 c. à s. de lait, 1 pincée de sel, 1 c. à c. d'huile d'olive**
Pour la farce : **2 escalopes de poulet, 300 g d'épinards, 20 g de fromage râpé, 10 g de fromage blanc, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre**
Pour la sauce : tomates, 1 c à s. de concentré de tomates, basilic en poudre, sel, poivre

Préparez votre pâte à raviolis en mélangeant la farine, les œufs, le lait, l'huile et le sel.
Pétrissez la pâte et laissez-la reposer une heure à chaleur ambiante. Etalez votre pâte et formez des rectangles. A l'aide d'un verre, découpez des ronds de pâte. Coupez le poulet en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile.
Faites également cuire les épinards avec un filet d'huile, puis hachez-les.
Mélangez le poulet, les épinards, le fromage blanc et le rouge. Assaisonnez et laissez refroidir.
Placez la farce d'un côté du rond en pâte et recouvrez avec l'autre partie. Mouillez les bords du rond et pressez à l'aide d'une fourchette, afin de coller les bords. Mettre vos raviolis à cuire dans l'eau bouillante pendant 6 min. Pendant ce temps, préparez la sauce, en coupant les tomates en petits morceaux. Dans une casserole à feu doux, mettez les morceaux de tomates, le concentré et le basilic. Assaisonnez. Une fois que vos raviolis sont cuits, versez la sauce tomate dessus.

Préservez votre intestin en vacances

Votre ventre n'est pas seulement le lieu où transite votre alimentation. Parce qu'il renferme 100 millions de cellules nerveuses et fabrique 20 neurotransmetteurs (messagers chimiques des cellules nerveuses), l'intestin est souvent assimilé à un second cerveau. C'est un vrai théâtre d'opérations, qui vous protège des agressions extérieures, mais aussi gère et exprime vos émotions. On comprend pourquoi son besoin de régularité est grand. A tel point que le moindre changement d'habitudes le perturbe : un voyage, un repas décalé d'une heure ou une journée passée sur un transat suffisent parfois à nous constiper. Alors ne partez pas en vacances sans penser à veiller sur vos intestins.

Ces choses qui nous vieillissent

Avec le temps, les cellules de la peau se renouvellent moins vite, le taux de collagène diminue, la peau devient plus sèche, les rides se creusent... Ces premiers signes de l'âge peuvent être favorisés par certaines mauvaises habitudes, qui accélèrent le vieillissement cutané. Zoom sur ces ennemis de notre jeunesse.

Photos : DR

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil altère la qualité de notre peau, surtout de notre épiderme, qui profite normalement de ces heures de repos pour se régénérer. Il est temps de mettre le vieillissement prématuré en sommeil, en dormant suffisamment !

Le manque d'hydratation

L'eau est un composant essentiel de notre peau. Si notre épiderme est gorgé d'eau, il aura un aspect repulpé, plein et lissé. A l'inverse, la déshydratation a des conséquences sur sa qualité : rides, poches sous les yeux, grise mine...

Le soleil

On l'adore et on en a besoin pour rester en bonne santé, mais cet astre bienfaiteur est à consommer avec modération. Car à trop forte dose, le soleil devient dangereux. Il peut causer des brûlures cutanées. Rappelez-vous qu'une peau bronzée est une peau endommagée. Il convient donc de la protéger des rayons du soleil aussi bien pour sa bonne santé que pour préserver l'éclat de sa jeunesse.

Le tabac

Après le soleil, le tabac est le deuxième facteur de vieillissement cutané. Une peau de fumeur marque plus rapidement les signes de l'âge qu'un non-fumeur. Tous les produits chimiques que renferme une cigarette amenuisent les fibres de collagène (qui assurent la souplesse et l'élasticité de la peau).

Le stress

Le stress est néfaste à tous les niveaux et notamment pour notre peau. Il altère le métabolisme des cellules, les fragilisent et les empêchent de faire correctement leur travail, quand il ne les tue pas, tout simplement.

Un mauvais démaquillage

Une fois sur deux, vous ne vous démaquillez pas, pensant que ce n'est pas grave ? Erreur ! Le démaquillage est le premier geste anti-âge à adopter pour votre peau. Surtout au niveau des yeux. Il est conçu pour tenir 12 heures, pas plus.

Le manque d'exercice

Le sport pourrait être la clé qui vous donnera accès à la fontaine de jouvence. On quitte le confort du canapé pour un peu d'effort physique. Le prix à payer pour ralentir les premiers signes de l'âge, sans oublier qu'au-delà de l'aspect esthétique, le sport joue un vrai rôle de prévention dans bon nombre de maladies.

Pourquoi je grignote ?

Derrière une crise de grignotage compulsif, il y a généralement un trop-plein de tensions : une émotion forte que l'on a refoulée, un excès de stress. Dans la prise d'aliments, on recherche une consolation, un soutien. C'est le petit enfant, en nous, qui se réveille et tente de retrouver la première sensation qui l'a apaisé : le lait, tiède et doux, qui calmait sa faim et soulageait, en même temps, ses émotions et ses souffrances.
C'est aussi en souvenir du bébé que l'on a été qu'en cas de grignotage compulsif, on se dirige volontiers vers des aliments sucrés : bonbons, chocolat… On va instinctivement vers la première saveur que l'on a reconnue et qui nous a apporté du plaisir, à savoir le sucré.

Fraises infusées à la menthe et glace vanille

10 fraises, 1 boule de glace vanille, 12 feuilles de menthe + 3 pour le décor, 2 c. à c. de sucre, 1 tranche de pain d'épices, 100 ml d'eau

Lavez, équeutez et coupez les fraises en fines lamelles. Lavez et ciselez la menthe.
Faites chauffer l'eau. Versez-la dans un bol, ajoutez le sucre et la menthe ciselée. Laissez infuser pendant 5 minutes. Ajoutez les fraises et laissez refroidir au réfrigérateur pendant une heure.
Découpez le pain d'épices avec un emporte-pièces en forme de fleur. Versez les fraises infusées dans une assiette creuse, déposez au milieu une boule de crème glacée à la vanille et décorez avec des feuilles de menthe et le pain d'épices.

Trucs et astuces

Gâteaux secs et biscuits rassis, ne les jettez pas

Quelques madeleines, gâteaux secs ou de biscuits ont été oubliés au fond d'un paquet ? Recyclez-les !
Par exemple pour 5-6 madeleines (ou l'équivalent en gâteaux ou biscuits) :
les émietter et ajouter 1/2 l de lait, 120 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe de cacao en poudre et 3 œufs entiers. Bien mélanger et verser dans un moule rectangulaire beurré. Faire cuire 180° (thermostat 6) pendant 40-45mn. C'est délicieux !

Chocolat prêt à napper !

Pour ne pas avoir à préparer un nappage au chocolat à la dernière minute, autant se simplifier les choses en le faisant à l'avance. Mais comment faire pour qu'il ne durcisse pas ?
Voici une astuce toute simple :
Une fois prêt, il suffit de le verser dans un thermos qui le maintiendra à température idéale jusqu'au moment de napper un gâteau.

Boutons de fièvre ?
Les boutons de fièvre ne sont jamais très esthétique. Pour les faire disparaître, rien de très compliqué, on coupe une gousse d'ail en deux et on la frotte sur le bouton cela pique un peu mais le résultat en vaut la peine.