

Pilons de poulet au tandoori cuit au barbecue



**6 pilons de poulet, 1 yaourt nature,
1 gousse d'ail, 1 citron jaune, 5 g de curcuma,
1 c. à s. de piment rouge, 10 g de tandoori
massala, huile, sel fin**

Eplucher et dégermer la gousse d'ail.
Dans un mixeur, mélanger les épices, l'ail, la poudre
de piment, le sel, le yaourt, le jus de citron et un peu
d'huile. Enduire ensuite les pilons de poulet de cette
pâte et les laisser macérer pendant 30 min.

Préparer le barbecue

Poser les pilons sur la grille du barbecue et les cuire
pendant environ 15 min en les tournant
régulièrement pour qu'ils grillent de manière
homogène.

LE SOLEIL EST-IL BON OU MAUVAIS EN CAS D'ACNÉ ?

Le soleil n'est pas bon pour l'acné, contrairement à ce
que l'on pourrait croire. En effet, une exposition au
soleil semble faire disparaître nos vilains boutons. En
fait, le soleil assèche la peau, ce qui, ajouté au hâle du
bronzage, égalise le teint et laisse croire que les
boutons disparaissent. C'est ainsi que l'été l'acné
semble s'améliorer. Mais ce bénéfice n'est que de
courte durée malheureusement... Le problème est que
l'exposition aux UV contribue à épaissir la couche
superficielle de la peau, ce qui tend à boucher les
pores. Or, à la longue, le sébum qui ne peut pas
s'évacuer favorise la formation de boutons noirs et de
microkystes, lesquels se manifesteront une fois
l'exposition au soleil terminée. Certains traitements
peuvent sensibiliser la peau au soleil et augmenter le
risque de coup de soleil grave. C'est le cas de ceux
contenant des cyclines, du peroxyde de benzoyl et de
l'isotrétinoïde. Il vous faut donc toujours utiliser une
crème soleil avec un indice de protection élevé
(supérieur à 20).



Photos : DR

Comment préparer votre peau pour l'été

Une alimentation riche
en antioxydants
aidera votre peau à se
défendre contre les
effets délétères du
soleil.

Misez en particulier sur :

Les potirons, carottes
et autres légumes ou
fruits de couleur
orange ou rouge ;

les légumes verts,
surtout à feuilles
comme les épinards ;
de bonnes matières
grasses, comme
l'huile d'olive et les
oléagineux comme les
amandes ou les
noisettes ;
les céréales
complètes, œuf, thon
en conserve...

**LISSHAIR^(R) Paris****Centre de soins capillaires**

Promotion sur

Le **LISSAGE BRÉSILIEN** à la kératine et

LE BOTOX CAPILLAIRE

(chute de cheveux, etc.)

Contact : 0552 54 34 97

Mail : contact@lisshair.com

Site : www.lisshair.com

SANTÉ

Perte de poids : attention, pas de pilule miracle

Perdre du poids d'un coup
de baguette magique,
on en rêve tous,
mais le prix à
payer s'avère
souvent bien
plus élevé que
les efforts qu'il
faut consentir
pour y arriver sans
pilule miracle. La perte
de poids est de très
mauvaise qualité : les
hormones thyroïdiennes
vont faire fondre plus de
muscle que de graisse et
la reprise de poids sera
automatique dès l'arrêt du
traitement.

Si vous envisagez de
perdre vos quelques kilos
superflus, méfiez-vous de
toutes les pilules miracles
et autres méthodes qui
vous promettent de mincir
sans effort. Rééquilibrer
son alimentation et
pratiquer une activité
physique restent
incontournables. Et les
traitements et pilules soi-
disant miracle ne sont pas
les seuls dont il faut se
méfier. Ainsi des régimes



totallement farfelus, avec
des baisses de calories
trop importantes ou des
risques de carence,
peuvent aussi menacer
votre santé. Et dans tous
les cas, un suivi médical
reste très important.
Une perte de poids
durable, c'est d'abord un
objectif raisonnable, du
temps devant soi, et un
changement de ses
habitudes alimentaires
comme de son rapport
psycho-affectif à la

nourriture. Plutôt que de
mettre votre corps en sur-
régime avec des
molécules chimiques,
nous vous proposons de
mieux l'écouter, de lui
réapprendre à manger
selon ses envies et ses
besoins et de le remettre
en mouvement.
Dans un programme
minceur, la démarche est
tout aussi importante que
le résultat sur la balance :
il s'agit de se recentrer sur
soi, de renouer le contact
avec ses sensations et
ses émotions, de
reconstruire petit à petit
une nouvelle image de
soi, positive et épanouie.
La perte de poids n'est
pas un objectif, c'est une
conséquence de ce
nouveau rapport aimant et
respectueux à soi-même.

Astuces

Cinq-épices - Substitut

Vous pouvez remplacer
le mélange cinq-épices
par un mélange des
épices moulues
suivantes : cannelle,
fenouil, clou de girofle,
anis étoilé et poivre noir.
Concentré de tomates
Pour conserver le
concentré de tomates, il
suffit de le garder dans
un contenant propre et
de le couvrir d'huile.

Conservation au congélateur

Pour que les aliments
que vous mettez au
congélateur pour une
longue conservation ne
prennent pas de glace,
utilisez toujours des
boîtes en plastique et
hermétiques. Vous verrez
qu'ils seront mieux
conservés et garderont
toute leur saveur.



Conservation de la coriandre

Si vous envisagez de
conserver la coriandre,
mieux vaut la placer
dans un long verre rempli
d'eau, de façon à bien
couvrir les racines.
Couvrez le haut du
bouquet à l'aide d'un sac
en plastique pour garder
l'humidité des feuilles et
mettez au réfrigérateur.

Barquette de pommes caramélisées sur lit de crème anglaise

Préparation :
15 min,
cuisson :
20 min
2 pommes, 70 g
de chocolat, lait,
3 noix de beurre,
3 c. à soupe de
sucré, le jus
d'un citron frais,
crème anglaise



Préparez le chocolat fondu : Mettez le chocolat, une
petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu
de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux
en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez
en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole
avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez
d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu
moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les
pommes sans toutefois les brûler.

Pour servir : Versez la crème anglaise froide dans 2
coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la
crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.

Variante : Utilisez des poires à la place des pommes ou
agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...).
On peut également se servir de cette préparation pour
garnir des crêpes.