

Escalopes de poulet au roquefort



2 escalopes de poulet ou de dinde, 1 verre de riz (120 g), 70 g environ de roquefort, 10 cl de crème fraîche, 1 tomate, sel, poivre, huile d'olive

Pendant que l'eau salée pour le riz chauffe, préparez les escalopes en les coupant en petits morceaux. Dès que l'eau bout, mettre le riz et faire chauffer une poêle (assez grande). Placer les escalopes dans la poêle préalablement enduite d'huile d'olive, laisser cuire pendant 5 min environ et mélanger de temps en temps. Verser quelques cuillères de crème fraîche dans la poêle, puis y déposer le fromage découpé en petits dés. Touiller... Egoutter le riz, le rincer (pour enlever l'amidon). Assaisonner la viande et verser le tout sur le riz.

Que manger pour combattre la fatigue ?

Nous connaissons tous des périodes de fatigue, particulièrement durant la saison hivernale. Dès les premières sensations de fatigue, il faut réagir.

Nous disposons de moyens très simples pour retrouver la forme, dont certaines recommandations alimentaires.

SUIVEZ LE GUIDE Conseils alimentaires anti-fatigue

Augmentez la part des fruits et légumes. Fruits à gogo : mandarines, pamplemousses, jus d'orange pressée au petit-déjeuner, kiwis, ananas, etc., il faudrait en manger au minimum deux par jour, idéalement trois. Légumes cuits et crus : une crudité ou un potage à chaque



Photos : DR

repas suivi d'un plat accompagné de légumes cuisinés. Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter de la vitamine C et de l'acide folique, des éléments connus pour aider l'organisme à renforcer ses défenses. Viande, poisson, œufs, une fois par jour si possible. Mettez au menu une fois par jour au minimum du poisson ou des œufs, de la volaille ou de la viande.

Limitez votre
Consommation d'excitants
Les excitants et notamment les boissons contenant de la caféine (café, thé et sodas) fatiguent inutilement l'organisme. Mieux vaut

donc s'en passer surtout lorsqu'on se sent fatigué.

Misez sur le magnésium

Contre le stress, grand pourvoyeur de fatigue, pensez au magnésium ! Une alimentation équilibrée est généralement suffisante pour couvrir nos besoins. On peut cependant booster nos apports en privilégiant les aliments les plus riches en magnésium : épinards, céréales complètes, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), chocolat noir et certaines eaux minérales.

Trucs et astuces

De la buée dans une montre

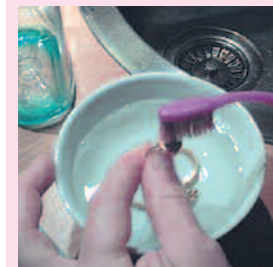
Pour désembuer l'intérieur du cadran d'une montre, enfermez-la dans un sac avec du riz.

Vinaigre blanc



Pour nettoyer son micro-ondes, placer un bol d'eau et ajouter du vinaigre (autant d'eau que de vinaigre) et faire tourner le micro-ondes 30s à 1min à pleine puissance, puis sortir le bol et passer un coup d'éponge. Ça nettoie et enlève les odeurs. Placer alors votre bol au réfrigérateur, ça neutralisera les odeurs.

Nettoyer les bijoux



Pour garder brillants vos bijoux or et argent, prenez une vieille brosse à dents, du dentifrice, frottez, rincez, séchez, ils sont aussi brillants que neufs !

Eloigner les chats des plantes

Pour éloigner les chats des plantes et les empêcher de faire leurs besoins dans vos plantes, mettez du poivre moulu au pied de celles-ci. Le chat va renifler, éternuer et n'y reviendra plus !



Lèvres abîmées

Les lèvres gercées peuvent causer plusieurs désagréments. Au-delà de la simple douleur physique — pas toujours évidente à gérer —, c'est aussi l'aspect rebutant que peuvent prendre les lèvres qui poussent plusieurs femmes à les tartiner de diverses crèmes. Pourtant, quelques

règles simples peuvent vous aider à combattre ce petit fléau dû au froid.

Ce qu'il faut savoir

- D'abord et avant toute chose, il est important de consulter un dermatologue pour qu'il puisse lui-même vous recommander les crèmes adéquates à votre cas.



- Pensez à vous hydrater correctement, même en hiver le corps a besoin d'eau.
- Des sticks à lèvres créés spécialement pour les lèvres gercées existent.

- Evitez d'enlever la peau sèche et de toucher de vous-même vos lèvres. Sinon, il existe aussi de vieilles recettes que nos grands-mères utilisaient : miel ou huile d'olive !

Côté cuisine Le poivre noir



La meilleure façon de consommer du poivre est de le moulin ou de le concasser soi-même avant utilisation. En effet, le poivre — comme les autres épices — s'évente dès lors qu'il est en poudre et perd alors ses qualités gustatives. Il est donc

préférable de l'acheter en grains et de se munir un moulin à poivre ou un petit mortier. Noter que les grains s'écrasent aussi très bien sous le plat d'un couteau. Attention, la cuisson n'est pas recommandée pour le poivre qui y perd ses arômes et peut devenir amer lorsque la chaleur est vive. Il vaut mieux en saupoudrer le plat au dernier moment afin de profiter au mieux de sa complexité aromatique. Le poivre blanc possède un goût fin, assez frais, qui se marie avec les poissons, les sauces

blanches et les mets fins dont il souligne les arômes sans les masquer. Le poivre noir est le poivre le plus utilisé. Il possède un piquant moyen et une grande richesse aromatique. Chaud en bouche, il développe parfois une note de fraîcheur très agréable.

Tajine de banane à l'orange



9 bananes, 2 jus de citron, 2 c. à café de cannelle en poudre, 6 oranges (à jus), 8 c. à soupe de sucre, 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 2 bâtons de cannelle, 3 étoiles de badiane

Epluchez les bananes et coupez-les en gros tronçons. Mettez-les dans un saladier, arrosez du jus de citron, saupoudrez de cannelle et laissez macérer 20 min. Pressez les oranges et versez le jus dans une cocotte. Ajoutez le sucre, l'eau de fleur d'oranger, les bâtons de cannelle et la badiane. Portez à ébullition et laissez réduire 15 min à couvert. Ajoutez les tronçons de bananes et leur jus de macération dans la cocotte et poursuivez la cuisson 15 min à couvert. Servez dès la fin de cuisson.

«J'ai testé pour vous»

Chères lectrices, cette semaine j'ai testé pour vous la douche auto-bronzante ! (dite tanning). Passer du teint pâle hivernal au doré qui vous rappelle l'été. Quel plaisir pour les yeux et surtout pour le moral ! Hayet Ben