

Feuilleté indien au poulet et curry



2 escalopes de poulet, 1 pâte feuilletée, 2 poireaux, 1 oignon, 1 pot de crème liquide, 1 c. à café de curry en poudre, 1 jaune d'œuf, 1 noix de beurre, sel, poivre

Emincez les escalopes de poulet en petits cubes. Faites-les colorer dans un peu de matière grasse, la cuisson au four finira de les cuire, mettez de côté. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et les poireaux, rajoutez le beurre, salez et poivrez. Ajoutez le poulet, la crème fraîche et le curry, mélangez bien le tout. Déroulez la pâte feuilletée. A l'aide d'un bol, coupez des cercles. Mettez-y un peu de préparation, refermez à l'aide d'un deuxième cercle, si nécessaire, vous pouvez mettre un peu d'eau ou de blanc d'œuf pour bien souder les bords. Badigeonnez d'un jaune d'œuf pour avoir une belle couleur dorée. Avec le reste de la pâte feuilletée, vous pouvez faire des décors à poser sur le feuilleté. Enfourez à 210° pendant 25 min.

BEAUTÉ Soin du matin : objectif matité

Au réveil, la peau a besoin de fraîcheur. Si l'on ne met pas de crème de nuit, la lotion tonique suffit. A condition cependant de ne pas faire une toilette de chat mais d'imbiber 2 ou 3 cotons pour la préparer à affronter la journée. Et si l'on profite de la nuit pour offrir à son épiderme des soins spécifiques (textures légères fortement recommandées), mieux vaut faire peau nette avec son produit à démaquiller. Laisser sa peau ensuite reposer quelques minutes, par exemple le temps de se brosser les dents, avant d'appliquer son soin quotidien. Le problème n°1 des peaux mixtes ou à tendance grasse, c'est qu'elles ont tendance à briller à partir du milieu de journée. Et là, le maquillage vire, la peau



PHOTOS : DR

prend un aspect luisant qui se remarque. Remettre du fond de teint ou de la poudre n'arrange rien. Bien au contraire ! Les couches de maquillage s'entassent et la peau s'asphyxie. Pour résister, elle fabrique du sébum et encore du

sébum jusqu'à nous transformer en ver luisant. Pire, les radicaux libres se

déchaînent et fabriquent des comédons qui, à coup sûr, vont se transformer en boutons.

ENROUEMENT : CONSEILS PRATIQUES

On parle surtout d'enrouement lorsque le timbre de la voix est altéré. La voix devient rauque, avec parfois la sensation d'avoir un chat dans la gorge. Dans certains cas, l'enrouement peut se transformer en aphonie ou perte de la voix. L'enrouement est un symptôme, tandis que la laryngite est une maladie.

Gardez le silence

Parlez le moins possible pendant une période de 24 heures ou parfois même davantage, afin de laisser reposer les cordes vocales. Ne pas chuchoter. En chuchotant, vous provoquez une tension des voies respiratoires supérieures et vous desséchez considérablement vos cordes vocales. Inhaler de la vapeur. Placez-vous au-dessus d'un bol d'eau chaude, ou mettez-vous sous la douche, pendant 10 à 15 minutes, deux ou trois fois par jour. Maintenir 40% d'humidité dans la maison. Ouvrez la fenêtre.

Boire souvent



Même si vous n'avez pas soif, buvez souvent afin de bien vous hydrater. Choisissez de l'eau, des tisanes, ou encore des boissons à base de citron pour liquéfier les sécrétions.

Se gargariser après l'utilisation des pompes à cortisone

Les asthmatiques qui utilisent des pompes contenant des médicaments à base de cortisone doivent se

gargariser avec de l'eau après chaque utilisation. Il est important de le faire pour enlever les sécrétions de cortisone qui restent sur les muqueuses afin d'éviter l'apparition de laryngites à champignons.

Avaler lentement

Plutôt que de vous racler la gorge, avalez lentement votre salive. Sucez une pastille à l'occasion. Si le problème d'inflammation est aigu, une pastille peut stimuler la salivation et apporter un certain soulagement, mais évitez d'avoir constamment une pastille ou un bonbon dans la bouche : le fait d'avoir toujours quelque chose dans la bouche peut provoquer un reflux gastroœsophagien.

Ne pas fumer

Ne pas choisir les décongestifs qui contiennent des antihistaminiques. Ces médicaments causent la sécheresse des muqueuses. Si vous êtes obligé d'en prendre, assurez-vous de bien vous hydrater.

Cœurs coulants au chocolat



100 g de chocolat noir corsé + 8 carrés, 3 œufs, 80 g de sucre en poudre, 50 g de beurre + une noix, 1 c. à soupe de farine + 1 c. à café

Préchauffez votre four th. 8 (240°C).

Faites fondre 100 g de chocolat avec le beurre 1 min 30 au micro-ondes à 500W.

Dans un saladier, mélangez les œufs entiers et le sucre. Ajoutez petit à petit la farine.

Incorporez le chocolat et mélangez bien.

Beurrez et farinez vos ramequins.

Versez un tiers de la préparation dans le fond des ramequins. Déposez 2 carrés de chocolat puis recouvrez-les avec le reste de la préparation.

Placez vos ramequins au four environ 10 minutes. Dégustez-les tièdes démoulés ou non.

Les jus de fruits aussi sucrés que les sodas ?



Les jus de fruits sont des bombes à sucre qui ne devraient pas faire partie des 5 fruits et légumes par jour

recommandés par les programmes de nutrition. Cette charge contre les jus de fruits est lancée par les nutritionnistes. Les médecins mettent en garde contre ce qu'ils considèrent comme des pièges nutritionnels. On a tendance à croire qu'un jus de fruit acheté renferme autant de vitamines et est aussi sain qu'un fruit cru. C'est faux !

Certaines marques contiennent autant de sucres qu'un Coca, disent les nutritionnistes. Un petit verre de jus d'orange industriel contient en moyenne 2 cuillères et demi à café de sucre quand un grand

verre en vaut cinq. A côté, une orange renferme juste 2 cuillères de sucre et contient bien plus de fibres (3 g) que n'en aurait jamais les jus de fruits (ils ne contiennent d'ailleurs pas de fibres). Le calcul est vite fait : manger un fruit, plus riche en fibres, apaise mieux la sensation de faim, dicit les spécialistes.

Le jus de fruits maison pas diététique

Et le fait maison alors ? Le jus de fruit pressé ne s'en tire pas mieux. Si le jus contient beaucoup de sucres naturels, il n'est pas meilleur pour la santé. Les personnes sont incitées à en boire plus parce qu'ils pensent qu'ils sont plus sains.

Le cercle vicieux est enclenché et le facteur de risque de surpoids est réel, selon les nutritionnistes.

Le jus de fruit n'est pas la même chose que le fruit cru. Il renferme autant de sucres que beaucoup de boissons sucrées classiques, il est aussi absorbé très rapidement si bien que l'estomac a du mal à faire la différence entre du Coca et du jus de fruits.

Vous l'avez compris, si vous devez prendre une seule résolution diététique en ce début d'année c'est de boudier les jus de fruits.

Ceux qui tiennent vraiment à leurs oranges pressées sont invités à diluer le jus obtenu avec un peu d'eau.