

Roulé de dinde aux cornichons



4 escalopes de dinde, 1 poivron rouge émincé, 1 oignon émincé, 1/2 boîte de maïs égoutté, 100 g de fromage rouge râpé, 100 g de cornichons coupés en rondelles, 2 c. à s. de crème fraîche, sel, poivre

Étaler les escalopes de dinde sur un plan de travail et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.

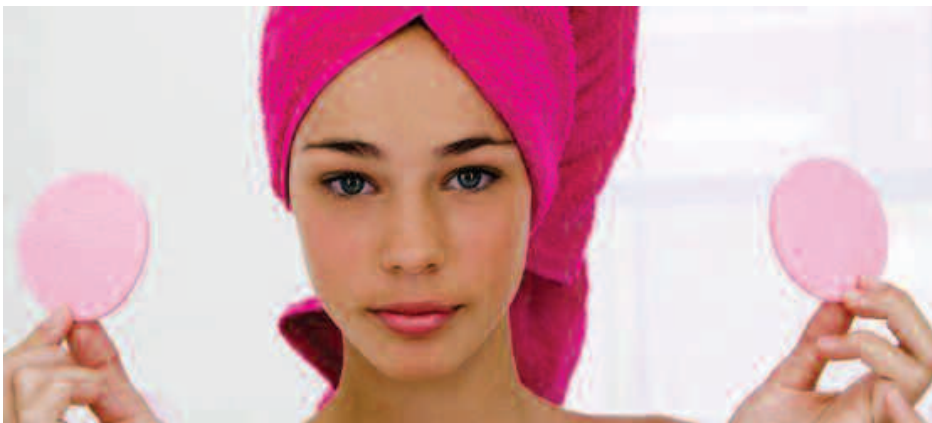
Habiller un grand papier film avec les filets de dinde, couvrir toute la surface avec le fromage râpé, ajouter une couche de cornichons, une couche de poivron rouge, l'oignon émincé et finir avec une couche de maïs. Saler, poivrer et arroser le tout avec la crème fraîche. Rouler les escalopes en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon.

Remplir la marmite du couscoussier de 3 litres d'eau, porter à ébullition et placer le roulé de dinde dans le haut du couscoussier, couvrir bien avec du papier sulfurisé et laisser cuire à la vapeur pendant 25 minutes, puis laisser refroidir.

Retirer délicatement le papier film et enduire le roulé avec le beurre. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'il soit doré. Couper le roulé de dinde en tranches épaisses.

DÉMAQUILLAGE DES YEUX

Tout est dans la gestuelle...



Photos : DR

Les beaux cils intensifient le regard

Il faut donc en prendre soin et ne pas sauter l'étape «démaquillage». Mais quelle gestuelle avoir pour se démaquiller les yeux de façon efficace.

Démaquillage des paupières

Les mots-clés : poser, tapoter, imprégner, presser.

Etape 1
Imbibez un carré de coton de produit démaquillant. Il peut être préalablement humidifié et bien essoré pour une meilleure efficacité.

Etape 2
Posez le coton sur toute la zone paupière et cils. Couvrez l'œil. Tapotez la zone pour bien imprégner la peau de démaquillant,

puis pressez délicatement le coton avec les doigts sans bouger, pendant une dizaine de secondes, afin de mieux dissoudre le maquillage.

Démaquillage des cils

Les mots-clés : plier, pincer, retirer

Etape 1

Pliez le coton sur lui-même autour de la frange des cils.

Etape 2

Pincez doucement et lentement les cils pour bien les imprégner, puis retirez délicatement et sans frotter le coton sur les cils.

Démaquillage : option finition des cils

Les mots-clés : retourner, caresser. Retournez le

coton sur lui-même. Avec le coton, retirez le reste de mascara en caressant les cils vers l'extérieur des yeux.

INFO SUR LE SUCRE

Avant un effort : Un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide.

Un regain d'énergie : Presser des oranges, verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.



Quels sont les troubles visuels que l'on peut attribuer aux écrans ?

La fatigue visuelle est à ce jour le seul symptôme que l'on peut attribuer avec certitude au travail et aux loisirs sur écran. Bénigne, la fatigue visuelle est cependant

extrêmement fréquente : les personnes qui passent de longues heures devant un écran souffrent de fatigue visuelle. Le risque est d'autant plus important que l'on reste longtemps devant l'écran et sans s'octroyer de pauses régulières.



Sauce chinoise

1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 5 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'eau, sel, poivre

Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre. Ajouter la moutarde et bien mélanger. Ajouter l'huile en filet (comme pour une mayonnaise). Saler et poivrer et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).



LE THÉ VERT POUR ÉVITER...

...Les caries dentaires : Activité antibactérienne.

Bu après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-éléments protecteurs de l'émail dentaire.

...Pour lutter contre le mauvais cholestérol :

La catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).

...Pour améliorer la digestion :

Il est l'ami de vos intestins, stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

...Pour prévenir le cancer :

Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.

...Pour mincir :



Il a une action éminemment amaigrissante car il désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

...Pour les infections

urinaires et les calculs rénaux :

Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.

...Contre la grippe :

Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert, est annihilé.

Beignets au chocolat



500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à s. de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée

Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 h. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.

Note : Ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.