

Suprêmes de poulet farcis

Cuisson 25 min. Pour 4 personnes : 4 blancs de poulet, 60 g d'anchoïade, 4 tomates, romarin, sel, poivre, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 10 cl d'eau



Posez 4 blancs de poulet sur le plan de travail et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie. Etalez dessus 60 g d'anchoïade et éparpillez 4 tomates coupées en petits morceaux. Enroulez soigneusement les suprêmes de poulet sur elles-mêmes, mettez dessus un brin de romarin et ficelez-les. Salez-les légèrement et poivrez-les. Faites-les dorer pendant 5

min dans une cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive chaude puis ajoutez 10 cl d'eau. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 min. Vous pouvez accompagner ces suprêmes de poulet de pâtes ou de purée.

Au bureau, c'est dans les toilettes qu'on trouve le plus de microbes

Faux.

Votre clavier d'ordinateur et votre souris, que vous manipulez sans forcément penser à vous laver les mains, peuvent porter un nombre de germes 400 fois supérieur à ceux qu'on rencontre sur la cuvette des toilettes !



Rhume et toux : le sirop au thym

Comment préparer un sirop contre le rhume et la toux

Découvrez toutes les étapes pour préparer un sirop contre le rhume et la toux. Ce remède de grand-mère efficace et naturel va lutter contre les affections des voies respiratoires. Le thym est un expectorant, il calme la toux et dégage les bronches.

Remède de grand-mère

Versez l'eau dans une casserole. Ajoutez-y le thym et faites chauffer sur



feu doux. Laissez l'eau frémir jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Filtrez et ajoutez le miel à la décoction. Mélangez. Prenez 1 c. à café de ce sirop maison toutes les trois heures.

Ingédients
60 g de thym (frais de préférence), 300 g de miel, 1 litre d'eau.

Équipement

Ce sirop maison se conserve 3 semaines au réfrigérateur. Le sirop au thym n'est pas recommandé aux enfants, aux femmes enceintes et/ou allaitantes.

en bonne santé. Mais il ne faut pas pour autant être trop parcimonieuse avec le shampooing. En vous lavant les cheveux deux à trois fois par semaine, vous pourrez les débarrasser de tout le sébum en excès et des éventuelles traces de shampooing sec, si vous en utilisez au quotidien. En effet, celui-ci a la faculté d'attirer à lui la poussière au fil des jours et de former une couche difficile à évacuer avec uniquement de l'eau chaude...

Se brosser les cheveux juste après la douche

Les cheveux sont plus fragiles lorsqu'ils sont mouillés. La brosse, en tirant trop fort dessus, peut ainsi les casser. Pour vous démêler les cheveux sans les abîmer, utilisez plutôt vos doigts, ou un peigne à dents larges, pendant qu'ils sont encore enduits d'après-shampooing. Sous la douche, oui !

Attention à la chaleur !

La chaleur est l'ennemi du



cheveu. Faites donc bien attention : si votre sèche-cheveux a tendance à vous brûler le cuir chevelu, c'est qu'il est réglé trop chaud. Il vaut mieux utiliser un modèle puissant (au moins 2000 watts) et le régler sur chaleur moyenne. De cette façon, c'est davantage le courant d'air que la chaleur qui éliminera l'humidité. Et, surtout, n'utilisez jamais votre fer à lisser au-dessus de 180° !

Utiliser le fer trop agressivement

Tirer sur ses cheveux trop violemment n'est évidemment jamais une très bonne idée, mais c'est encore pire



lorsqu'on utilise un fer à friser ou à lisser. En effet, le fait de tirer sur ses cheveux en leur appliquant en plus une chaleur intense peut réellement les fragiliser. Passez-vous toujours un soin protecteur sur la chevelure avant d'utiliser votre fer. La plupart de ces soins contiennent en effet des substances qui permettent au fer de glisser sans trop de résistance.

BEAUTÉ

Évitez ces 6 erreurs dangereuses pour vos cheveux

Quand vos cheveux ont trop souffert et qu'aucun traitement à base de beurre de karité ou d'huile de coco n'arrive à les raviver, il est sans doute temps de réfléchir plus sérieusement à ce qui les agresse. Voici quelques mauvaises habitudes à abandonner d'urgence.

Utiliser trop de shampooing

On nous conseille souvent de ne pas nous laver les cheveux trop souvent afin de les garder



Photos : DR

Porter des cheveux «étrangers»

Il ne s'agit pas de bannir complètement les extensions, mais arrêter d'en porter de temps en temps permet à long terme d'éviter des soucis, comme la calvitie par exemple !

En effet, les extensions capillaires, surtout celles qu'on fixe par tissage ou par tressage, ont tendance à abîmer les cheveux en exerçant sur eux une tension trop forte. Il vaut mieux, dans ce cas, utiliser des extensions à clipser, bien moins violentes et plus faciles à retirer, ou bien des extensions à coller à la kératine (chaude ou froide).

Forcer sur la couleur

Entre deux couleurs, il faudrait idéalement laisser passer quatre à six semaines. Si vous ne pouvez vraiment pas vous passer de votre couleur préférée, effectuez quelques changements dans votre méthode : d'abord, évitez les produits qui contiennent de l'alcool.

Ensuite, installez un filtre sur le pommeau de votre douche afin d'empêcher le chlore et les minéraux de dégrader votre couleur, et surtout utilisez toujours un shampooing et un après-shampooing à la formule spécialement conçue pour les cheveux colorés.

Le lait est-il un aliment gras ?

Non, le lait n'est pas gras, et il ne peut pas l'être, puisqu'il apporte déjà 90% d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matières grasses et 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier. Il est important de retenir que quel que soit le taux de matières grasses, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.



La grenade : fruit sacré



Riche en polyphénols, la grenade contient de nombreux antioxydants qui luttent contre les radicaux libres à l'origine de certaines maladies et du vieillissement prématuré. La grenade est une bonne source de fibres alimentaires.

Délice au café

250 g de beurre ramolli, 3 cuillères à soupe de sucre glace, 2 cuillères à soupe de maïzena, 1 cuillère à soupe de café soluble, 1 sachet de levure pâtissière, 1 pincée de sel, farine selon le mélange, des morceaux de chocolat noir

Mettre dans une jatte le beurre, le café soluble et le sucre glace, les travailler jusqu'à ce qu'ils forment un mélange crémeux, ajouter la maïzena, le sel, bien mélanger, ajouter la levure, incorporer la farine tamisée peu à peu et bien pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte molle et lisse. Mettre la pâte dans une poche à douille cannelée et coucher sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé des tourbillons, les décorer avec des morceaux de chocolat. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 12 minutes. A conserver dans une boîte bien fermée.

