

Cuisses de poulet gratinées

4 cuisses de poulet, 150 g d'olives vertes dénoyautées, 40 g de fromage râpé, 1 oignon, 15 cl d'huile d'olive, 2 citrons, sel, poivre



Salez, poivrez les cuisses de poulet. Mettez-les dans un plat creux. Arrosez de 5 cl d'huile d'olive et du jus des citrons. Couvrez. Laissez mariner 1 heure en les retournant une à deux fois. Ébouillantez et égouttez les olives. Mixez-les avec l'oignon haché, le fromage ainsi que le reste d'huile d'olive. Poivrez. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C). Égouttez les cuisses de poulet. Faites-les dorer sous un gril chaud pendant 5 à 6 min de chaque côté. Rangez-les dans un plat. Arrosez-les de la marinade puis recouvrez-les de la purée d'olives. Poursuivez leur cuisson 25 à 30 min.

Les cernes



Que faire pour s'en débarrasser ?

Il existe plusieurs méthodes, simples et efficaces. On trouve alors une palette large de produits aussi bien efficaces que discrets. Déjà, il y a l'anticerne. On l'applique en dessous des yeux, on masse, on attend, et on applique son fond de teint ou sa crème

de jour ! Il y a aussi d'autres méthodes plus traditionnelles, par exemple : mettez une cuillère toute la nuit dans le congélateur, et au matin, sortez-la et appliquez-la sur vos cernes, elles disparaîtront. L'eau de bleuet constitue également un remède efficace, imbibe un coton et passez-le sur les cernes. Au bout de quelques jours, elles ne seront qu'un mauvais souvenir.

INFO

Vous êtes en hypoglycémie

Normalement, votre glycémie devrait se situer entre 70 et 100 mg/dl, lorsqu'elle est mesurée hors des repas. Mais si elle tombe au-dessous de 70 mg, que ce soit à cause du diabète ou parce que vous pratiquez une activité physique à un rythme intensif, vous risquez d'en ressentir les effets, notamment sur la transpiration. L'un des symptômes de l'hypoglycémie est une transpiration excessive et une peau moite et froide, notamment dans la nuque. Prenez vite quelque chose pour faire remonter votre taux de sucre.



Un démaquillage efficace, une bonne hydratation... Et si on oubliait les astuces vues et revues pour sortir des sentiers battus ? Voici quelques nouvelles astuces pour une peau saine, qui respire la santé.

La meilleure façon de garder sa peau en bonne santé est de la protéger des rayons du soleil. Pour cela, on opte pour une crème de jour dotée d'un filtre UV, indice 25 minimum, et on n'hésite pas à en appliquer au fur et à mesure de la journée.

Des amandes dans mon assiette

A moins d'être allergique aux fruits à coque, ajoutez des amandes à votre petit-déjeuner. Non seulement elles vont vous caler pour la matinée, mais elles sont également riches en acides gras, essentiels pour assurer la résistance de la peau aux agressions.

Restons zen

Il n'y a rien de pire que le stress pour nuire à la qualité de la peau. Alors on prend le temps de se calmer, de respirer, de se détendre. Cela limitera d'autant le teint brouillé et les boutons non désirés.

BEAUTÉ

Rendre sa peau belle



Photos : DR

Un petit coup de froid

Après vous être démaquillée, appliquez des compresses remplies de glaçons sur vos paupières pendant quelques minutes : cela fera dégonfler vos yeux et imitera les cernes.

Non au soda light !

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à

faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

Mollo sur le sucre !

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = une peau plus ferme !

Info

Les bébés qui font au moins une demi-heure de sieste chaque jour ont une meilleure mémoire et assimilent plus rapidement les différents apprentissages de leurs premiers mois de vie. Faire la sieste fait partie de la routine des bébés. Mais une étude, première du genre à s'intéresser au sujet, montre que la sieste n'est pas anodine car elle permet au bébé de mieux assimiler ce qu'il vient d'apprendre. C'est en effet juste avant de dormir que les tout-petits apprennent le mieux.



Pas de doigt dans le pot de crème !

L'hygiène, c'est essentiel. Concernant les pots de crème, on évite, si possible, de plonger directement ses doigts dedans, pour ne pas contaminer la formule. L'idéal, c'est de prélever le produit avec une petite spatule, souvent fournie avec dans l'emballage, puis de bien la rincer après utilisation. Sans spatule, mieux vaut se laver et se sécher parfaitement les mains, avant de prélever une noisette de crème.



Meringue au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes : 5 blancs d'œufs, 340 g de sucre en poudre, 90 g de sucre glace, 40 g de poudre de cacao, 10 g de beurre, 1 cuillère de farine

Préchauffez votre four à 140° (Th.3). Mélangez le sucre glace avec la poudre de cacao. Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre en poudre. Lorsque les blancs sont bien fermes, incorporez délicatement le sucre glace et la poudre de cacao. Beurrez légèrement la plaque de votre four et saupoudrez légèrement de farine. A l'aide d'une cuillère, déposez des petits tas de meringue sur la plaque et faites-les cuire doucement pendant 1h.

