

Cannelloni de crêpes au poulet et aux champignons

6 crêpes,
200 g de blanc de poulet,
1 petit oignon, 150 g de champignons,
une poignée de persil haché,
poivre noir,
curry,
sel et huile d'olive.
Pour la sauce tomate :
1 tomate bien mûre,
1 petit oignon,
5 c. à s. de coulis de tomate ou 2 c. à s. de concentré de tomates,
2 gousses d'ail,
poivre noir, piment doux, sel et huile d'olive.
Pour la sauce béchamel (250ml), 100 g de fromage râpé



Dans une poêle antiadhésive et avec un filet d'huile d'olive, faire revenir le poulet coupé en petits dés jusqu'à légère coloration. Ajouter alors l'oignon coupé également en petits dés et laisser suer. Incorporer ensuite les champignons égouttés, saler, épicer et laisser mijoter à feu moyen. Préparer la sauce tomate en portant sur feu moyen l'oignon haché, un filet d'huile d'olive, la tomate réduite en purée, l'ail écrasé, le coulis de tomate ou bien le concentré de tomates et les épices. Arroser d'un verre d'eau (250 ml) et laisser le tout prendre une consistance plus au moins épaisse. Farcir les crêpes de la préparation poulet/champignons et les déposer sur un plat allant au four nappé de la sauce tomate préparée. Couvrir de sauce béchamel puis de fromage râpé. Enfournier pour bien dorer la surface.

BEAUTÉ

Les bonnes habitudes

Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie. En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui leur apporte eau, oxygène, vitamines, minéraux, acides gras... Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur !

Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt possible, soit dès 20 ans, en adoptant de bonnes habitudes de vie.

Pour l'intérieur : Buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances anti-oxydantes que vous trouverez dans les fruits et légumes, et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la peau. Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et dans les poissons gras.

Pour l'extérieur : L'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante. Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage !



Photos : DR

QUESTION

Pourquoi muscler ses abdos ?



Plus on prend soin de ses muscles abdominaux, mieux on se porte : mal au dos, problèmes de digestion et autres petits maux disparaissent.

Ça facilite la digestion
Solliciter souvent ces muscles revient à pratiquer

une sorte de massage digestif. Les contractions abdominales stimulent la motricité du tube digestif, ce qui favorise le transit intestinal.

Ça garantit un dos en forme
Une bonne sangle

abdominale soulage les maux de dos en évitant que tout le poids du corps ne pèse sur les vertèbres et les disques. C'est un véritable corset naturel qui soutient la colonne vertébrale. Développer ses abdominaux est particulièrement important si vous êtes sans cesse juchée sur des talons hauts : en effet, en prenant un peu de hauteur, on cambre davantage le bas du dos, ce qui se traduit au bout de quelque temps par de sévères douleurs.

Ça améliore les performances sportives
Dans la pratique d'un sport, avoir de bons abdominaux évite de se blesser car le

dos est protégé. Par exemple quand on nage le crawl ou le dos crawlé, des abdos toniques gainent le corps et optimisent le travail des bras et des jambes. Dans les sports de combat, ils permettent d'effectuer une rotation du buste en toute sécurité pour le bas du dos qui reste stable. Enfin, au tennis les coups ont plus de force quand les appuis sont solides.

Ça fait une jolie silhouette
Les abdos sont fermes, le ventre bien plat, le buste se redresse, on se tient ; droit ; bref, la silhouette y gagne sacrément. Pour lutter contre un petit ventre rond, il faut développer les muscles du ventre par un travail régulier.

TRUCS ET ASTUCES

Réussir la béchamel



2 pots de crème dessert vendus dans le commerce à la vanille avec un yaourt nature et bien fouetter ; le résultat vaut le détour !

La béchamel, plus qu'une sauce, est une base servant à lier certains plats notamment les gratins. Pour la réussir, c'est très simple : prendre le même poids de farine, beurre et lait (exemple 30 grammes, 30 centilitres). Remuer le mélange avec un fouet sur feu doux puis y ajouter le lait froid d'un seul coup en dehors du feu. Remuer et faire cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes sans arrêter de remuer. Faire une crème anglaise express. Mélanger

Feuille-à-feuille sauce caramel

3 pamplemousses, 5 cl de jus d'orange frais,
2 cuil. à soupe de miel, 1 sachet de vanille.
Pour les tuiles : 125 g de farine, 5 blancs d'œufs,
175 g de sucre glace, 90 g de beurre ramolli +
20 g, 1 orange

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Beurrez une plaque à pâtisserie. Dans une jatte, mélangez le beurre et le sucre. Incorporez les blancs d'œufs, la farine et le zeste finement râpé de l'orange. Déposez 16 cuil. à soupe de pâte sur la plaque à pâtisserie, en les espaçant. Donnez un coup sous la plaque afin que la pâte s'étale en disques. Faites cuire 5 min. Décollez rapidement les tuiles et laissez-les refroidir sur une grille. Pelez les pamplemousses à vif et séparez les quartiers. Mettre la vanille dans une sauteuse. Ajoutez alors le miel. Faites bouillir jusqu'à ce que vous obteniez un caramel doré. Versez le jus d'orange, portez une minute à ébullition. Disposez les quartiers de pamplemousses dans la sauteuse et laissez-les pocher 1 min. Egouttez-les. Nappez des assiettes individuelles de caramel au jus d'orange. Dressez ensuite les feuille-à-feuille en intercalant les tuiles et les quartiers de pamplemousses. Servez sans attendre.



Femme et calcium



Une femme ménopausée depuis peu de temps peut se prémunir en :

- Suivant un traitement hormonal de substitution à base d'œstrogènes. Il s'avère très efficace pour limiter la perte osseuse engendrée par un arrêt de production naturelle d'œstrogènes. En l'absence de traitement, la

perte osseuse est très importante.
- Pratiquant une activité physique régulièrement. Marche en plein air, promenades... rien de tel pour bénéficier de l'effet combiné de l'exercice physique et de l'ensoleillement. Il constitue une source de vitamine D nécessaire à l'absorption du calcium dans l'organisme.
- Consommant du calcium à raison de 1 200 mg par jour pour les femmes ménopausées sous traitement hormonal et 1 500 mg par jour pour les femmes ménopausées ne suivant aucun traitement. Il est conseillé, après 50 ans, de consommer au minimum chaque jour 1 litre de lait ou l'équivalent en produits laitiers.

UNE GOUSSE D'AIL, MILLE VERTUS MÉDICINALES

Potages, pâtes, viandes marinées, légumes : l'ail ajoute un agréable supplément de goût à nombre de nos plats. Mais l'ail est aussi reconnu depuis des siècles pour ses vertus santé. Les recherches les plus récentes ne font que confirmer ces bienfaits. Ainsi, plusieurs études indiquent un effet positif de la consommation d'ail sur la prévention de certains cancers. Les résultats démontrent ainsi une diminution de 30% du risque de cancer colorectal et d'environ 50% du risque de cancer de l'estomac en cas de consommation élevée d'ail, à savoir environ 18 g d'ail par semaine (six gousses d'ail).

