

LE PLAT

Paella au poulet



Préparation 10 min, temps de cuisson 50 min, pour 4 personnes

1/4 de bol de farine, 6 blancs de poulet coupés en lanières, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 oignon émincé, 1 poivron émincé, 1 courgette émincée, 150 g de riz, 400 g de tomates, 500 ml de bouillon de poule, 1 pincée de safran, 1/2 bol de petits pois, 1 cuil. à soupe de basilic haché, 1 cuil. à soupe de persil haché, sel et poivre.

Fariner le poulet. Saler et poivrer.

Dans une casserole, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Faire sauter le poulet à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer de la casserole.

Ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile. Laisser revenir l'ail, l'oignon, le poivron et la courgette. Incorporez le riz, les tomates, le bouillon de poule et le safran. Saler et poivrer. Couvrir. Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter, toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre.

Incorporez les petits pois, le basilic, le persil et le poulet. Cuire environ 5 minutes pour terminer la cuisson et réchauffer.

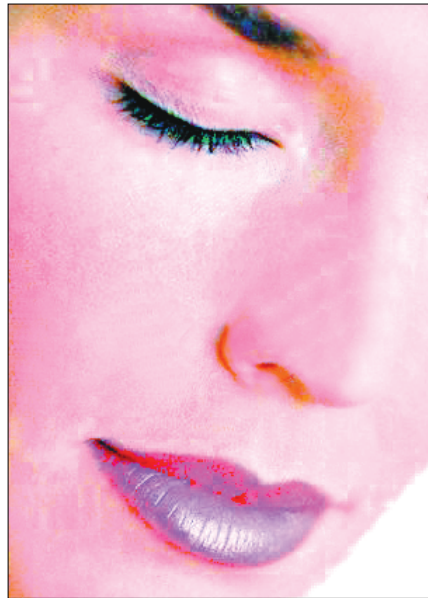
BEAUTE

Soins antipoches

Oubliez les nuits blanches et les réveils difficiles !

Hérédité, prédisposition familiale, âge ou hygiène de vie précaire sont les cousins germains des poches sous les yeux. La poche se forme par accumulation d'eau (poche hydrique) ou de graisse (poche lipidique). Pour camoufler une poche due à une accumulation de graisse localisée sous l'œil, deux solutions sont possibles : la chirurgie esthétique et le camouflage cosmétique.

La poche d'eau due se traite avec des gels tenseurs drainants. Ils sont formulés à base de plantes décongestionnantes et de substances émoullientes hydratantes. Le massage du contour des yeux demeure néanmoins le meilleur moyen d'atténuer les yeux pochés et flétris. Massez doucement les poches de l'extérieur vers l'intérieur de l'œil afin de relancer le



Photos : DR

système lymphatique et d'activer le drainage de l'eau contenue dans les tissus.

Pour le camouflage des poches, on utilisera le même stick clair que pour la correction des cernes. On l'étendra, après l'application du fond de teint, sur la zone creuse qui borde la poche. Cette correction atténue la zone gonflée

par effet d'optique.

On peut aussi procéder inversement en appliquant un correcteur de teint foncé sur la partie bombée de la poche.

Cette correction en atténuera l'épaisseur. Le camouflage effectué, passez un nuage de poudre que vous fixerez à l'aide d'une éponge humide.

TRUCS & ASTUCES

Réfrigérateur

Nettoyez-le avec une éponge imprégnée de vinaigre d'alcool. Il sera ainsi parfaitement désodorisé. Vous n'aurez plus de mauvaises odeurs, même avec le fromage, si vous y placez un petit bol contenant du bicarbonate de soude. Une autre façon de désodoriser votre réfrigérateur : un verre de lait chaud dans lequel vous aurez ajouté un peu d'herbes de Provence.

Repassage

Pour soulager votre dos lors de longues séances devant la table de repassage, pensez à placer dessous un petit tabouret ou un gros livre : posez un pied sur cette marche improvisée. La fatigue se fera moins sentir. Alternez : un pied, puis l'autre.

Rhume

Rien de tel que la douche nasale pour déboucher les narines. Diluez 7 grammes de sel dans un litre d'eau. Remplissez votre paume de cette eau salée et bouchez-vous une narine. Aspirez l'eau de l'autre narine, comme si vous "buviez la tasse". Recommencez avec l'autre narine. Horrible la première fois, l'efficacité de ce traitement vous surprendra !

Test Consommez-vous trop de sel ?

- 1 - Vous salez systématiquement les plats, avant même de les goûter.
- 2 - Vous ajoutez volontiers moutarde, ketchup à vos plats.
- 3 - Vous prenez plus de trois fois par semaine des olives, des chips ou des petites choses salées.
- 4 - Vous consommez du fromage plus d'une fois par jour.
- 5 - Vous prenez des pâtes plus de deux fois par semaine.
- 6 - Vous consommez de la pizza, de la quiche ou des préparations de ce type au moins deux fois par semaine.

- 7 - Vous ne mangez pas très souvent des légumes frais et des fruits.
- 8 - Vous déjeunez d'un sandwich au moins deux fois par semaine.
- 9 - Vous choisissez volontiers des lasagnes au restaurant.
- 10 - Vous aimez les poissons gras mais pas le poisson frais.

OUI = 0 points — NON = 1 point

9 ou 10 points : Bravo ! Vous limitez les risques de surconsommation de sel.

6 à 8 points : Attention ! Vous êtes peut-être un "surconsommateur" de sel qui s'ignore. Efforcez-vous de modifier progressivement vos habitudes.

Moins de 6 points : vous absorbez très probablement trop de sel. Vous avez répondu oui à la question 3, trop de graisses saturées (oui aux questions 4, 5, 6, 8, 10), et pas assez de légumes et de fruits frais (oui à la question 7).



Le sport fait-il maigrir ?

Le sport ne fait pas maigrir directement, mais il empêche de reprendre du poids. Sans sport, vous risquez de reprendre votre poids initial et même plus, car l'organisme se venge souvent des privations qu'on lui fait subir.

Le sport contribue à garder le poids que vous avez obtenu après le régime.

Le sport permet de dépenser vite et bien les graisses que vous avez. Préférez la marche rapide, natation, bicyclette, gymnastique. Il est déjà assez difficile de faire un régime pour écouter des préjugés qui compliquent encore plus les choses.

Le gâteau

Strudel aux pommes

Pour 8 personnes, préparation : 35 min, cuisson : 1h 05 min, temps de repos : 1h

Pommes : 12, cerneaux de noix : 200 g, raisins blonds secs : 200 g, sucre cristallisé : 100 g, confiture : 1 pot, beurre : 20 g, huile : 1 c. à soupe, jus d'un citron frais : 1, cannelle en poudre



Pour la pâte : farine : 250 g, beurre : 125 g, eau : 10 cl, sel : 1 pincée

Evidez les pommes, puis, sans enlever la peau, râpez-les. Faites sauter les noix dans du beurre. Ajoutez-leur les pommes, les raisins secs et la confiture. Saupoudrez de cannelle. Versez le jus de citron. Mélangez bien. Faites cuire jusqu'à épaississement du jus. Pour la pâte : découpez le beurre en morceaux. Sur le plan de travail, mettez ensemble la farine, le beurre et la pincée de sel. Travaillez entre les doigts le beurre et la farine. Formez une fontaine, et au centre, versez-y l'eau. Mélangez très peu, du bout des doigts. Puis, travaillez la pâte jusqu'à obtenir une boule homogène. Laissez reposer 30 min au moins, puis divisez en 3 parties. Abaissez chacune pour obtenir des couches de la forme du moule. L'une d'entre elles devra être plus grande que les deux autres. A l'aide d'une fourchette, piquez-les toutes.

Dans le moule, faites cuire une première abaisse à th.7 (210°C) pendant 20 min. Retirez la pâte cuite du moule et placez-y la deuxième abaisse, faites cuire celle-ci pendant 15 min à la même température.

Versez la moitié de la préparation de pommes, recouvrez de la première abaisse, puis versez le restant du mélange. Disposez alors la troisième abaisse, afin de recouvrir hermétiquement le tout. Badigeonnez d'huile et saupoudrez de sucre. Enfouissez pendant 20 min.

Laissez reposer 30 min et servez ce strudel tiède.