



Du sport et un nouveau look pour affronter l'automne

Pour que votre corps garde sa forme, il est essentiel de continuer les bonnes habitudes alimentaires que vous avez acquises durant l'été.

Mangez léger et équilibré. Favorisez les fruits et légumes surtout la carotte qui va donner à votre visage un joli teint, et plus de vitamines pour le corps. A cela s'ajoute l'exercice physique. En effet, pour ne pas reprendre les kilos superflus que vous avez eu du mal à perdre avant l'été, mettez-vous au sport. Faites du jogging ou de la marche dès que vous en avez l'occasion. Allez de temps en temps dans les salles de sport. Pour rester radieuse en automne, soignez votre look. La fin de l'été ne signifie pas

toujours la fin des couleurs joyeuses. Même pour l'automne, abusez des couleurs dans vos vêtements et accessoires. Le jaune, le violet, le rouge et l'orange seront d'ailleurs très tendances cet automne. Enfin, pour paraître encore plus fraîche, faites un petit détour chez votre coiffeur pour redonner de la vitalité à vos cheveux qui viennent d'être agressés par le soleil durant l'été. Pourquoi pas une nouvelle coiffure pour une nouvelle saison ? Et pour la touche finale, n'oubliez pas de vous asperger d'un doux parfum qui sent l'automne.

Filets de poulet aux poivrons et céleri



4 filets de poulet, 1 gros poivron rouge ou deux petits, 3 à 4 branches de céleri selon grosseur (il ne faut pas que le céleri domine le plat), 2 oignons, 1 gousse d'ail, 2 à 3 pincées de piment (facultatif), 3 c. à s. d'huile, 10 cl d'eau, 2 à 3 c. à s. de concentré de tomates

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, y faire rissoler les filets de poulet pendant 5 à 6 mn en les retournant pour que la cuisson soit bien répartie et homogène. Les sortir, les couper en cubes, réserver au chaud. A la place des filets de poulet, mettre à rissoler pour 5 mn, en remuant le plus souvent possible, le céleri lavé et coupé en petits tronçons ainsi que les feuilles de celui-ci puis l'oignon, le poivron lavé et coupé en fines lamelles et la gousse d'ail dégermée coupée finement. Ajoutez le sel et le piment, bien mélanger et ajoutez la sauce tomate et les 10 cl d'eau.

Couvrir et faire mijoter 3 à 4 mn à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet, laissez mijoter encore 5 mn pour que le poulet s'imprègne de tous les sucs et odeur des légumes.

Les légumes à ce stade de cuisson sont très croquants et la viande moelleuse.

Vous pouvez poursuivre la cuisson des légumes (hors viande) si vous les désirez confits, les deux versions sont parfaites. Servir avec une compotée d'aubergines ou du riz.

Brownies au caramel

60 g de chocolat noir,
60 g de beurre,
60 g de sucre,
30 g de farine,
1 œuf, extrait de vanille,
50 g de cerneaux de noix,
4 caramels,
6 carrés de chocolat blanc, beurre et farine pour le moule



Faire fondre le chocolat et le beurre puis réserver le mélange. Beurrer et fariner des moules individuels. Dans un saladier, mélanger les cerneaux de noix concassés, les carrés de chocolat blanc grossièrement hachés et les caramels coupés en petits cubes. Réserver. Préchauffer le four à 180° (Th. 6). Battre l'œuf avec le sucre et quelques gouttes d'extrait de vanille. Ajouter le chocolat fondu puis, progressivement, la farine. Incorporer enfin la garniture à base de noix, caramels et chocolat blanc. Verser l'appareil dans les moules puis cuire au four 10 à 15 minutes.

Que manger au petit-déjeuner ?



Aliments pouvant être consommés au cours du petit-déjeuner et permettant de limiter le petit creux de la fin de matinée : lait ou produits laitiers, yaourt ou fromage blanc, un jus de fruit ou un fruit, café, thé ou chocolat, pain ou céréales, beurre ou margarine.

Photos : DR

Le cacao en cosmétique



Particulièrement riche en flavonoïdes, des substances antioxydantes, le cacao est aussi connu pour donner un bon coup de fouet à la circulation sanguine. Il fait également baisser le taux de «mauvais» cholestérol et prévient les risques de formation de caillots sanguins. Mieux encore, sa forte teneur en magnésium fait de cette gourmandise un excellent antistress. En effet, le cacao régularise le rythme cardiaque et améliore la santé cardiaque dans l'ensemble. Grâce à toutes ses propriétés, ses fèves sont aujourd'hui utilisées pour le traitement de nombreux problèmes de santé. Ces vertus cosmétologiques sont actuellement exploitées sous le nom de «cacaothérapie» et son usage intervient autant dans le domaine de la médecine douce que dans l'univers des cosmétiques. Le principe de cette thérapie est simple. Il convient de réveiller les endorphines, les hormones du plaisir, pour doper le moral et ramener la sensation de bien-être.

Trucs et astuces

Pour nettoyer la semelle d'un fer à repasser :

Si la semelle de votre fer à repasser se retrouve recouverte d'une matière synthétique, à la suite d'une erreur de repassage, il suffit de prendre un bouchon de liège et du sel fin. Trempez la tranche du bouchon dans un petit tas de sel et frottez la semelle chaude de votre fer. Vous verrez les résidus collés s'en aller.

Comment sauver un vêtement qui a déteint à la machine à laver :



Remplissez une bassine d'eau à laquelle on ajoute du lait, immerger le vêtement et laissez-le tremper plusieurs heures. Jusqu'à deux jours s'il le faut. Le vêtement ressortira impeccable.

Contre les piqûres de moustiques :

Frotter rigoureusement la piqûre avec du persil frais et laisser à l'air libre. C'est radical !

Pour nettoyer du lait, cuivre ou bronze noirci par le temps :



Utilisez ce mélange réalisé dans les grandes cuisines de restaurant pour nettoyer les casseroles et autres ustensiles en cuivre rouge : mélanger du jus de citron avec du vinaigre, du sel et de la farine jusqu'à obtention d'une crème que vous étalerez sur l'objet (poignée de porte, garniture de serrure ou seuil de porte). Laisser agir puis rincer à l'eau claire. Le mélange peut se conserver au réfrigérateur, mais pas trop longtemps, car il se dessèche. Plus vous mettez de citron ou de vinaigre meilleur sera le résultat.