

Croquettes de dinde à la menthe



Des restes de blancs de dinde

1 œuf entier
1 dizaine de feuilles de menthe fraîche,
1 dizaine de petits morceaux de gruyère, sel, poivre selon le goût,
1 petit oignon,
2 cuillères à soupe de flocons de purée de pomme de terre, herbes de Provence, graines de sésame et de nigelle pour paner

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur. Mixer, pas trop fin, de petits morceaux peuvent rester.
2. Former les boulettes de la taille souhaitée. Les rouler dans les graines dans un bol puis les faire dorer dans un peu d'huile d'olive à la poêle en les retournant souvent, environ 10 ou 15 minutes. Pour finir, présentez-les avec du citron, une sauce fromage blanc aux herbes fraîches ou une sauce tomate froide bien relevée.

Astuces pour accélérer la pousse de vos cheveux

Il existe plusieurs astuces pour augmenter la force de vos cheveux et en stimuler la repousse, en voici quelques-unes qui peuvent vous aider à réaliser l'objectif :

1. Prenez soin de la santé de vos cheveux et débarrassez-vous des pointes abîmées en coupant au moins un demi-pouce de ces dernières. Vos cheveux pourront ainsi grandir plus vite.
2. Évitez d'utiliser des outils qui font exposer vos cheveux à une température élevée, ils vont se casser et continuer à se diviser sur toute la longueur. Essayez de les sécher à air froid si possible.
3. Nourrissez vos cheveux et hydratez-les avec un masque à l'huile d'olive ou huile d'argan avant chaque lavage en massant les longueurs sans les frotter. Laissez-le agir pour un moment suffisant.
4. Brossez vos cheveux avec un peigne lisse et affiner les racines et les branches régulièrement. Un brossage trop agressif influence beaucoup la pousse des cheveux.
5. Évitez l'habitude de toucher vos cheveux avec vos doigts, cela conduit à les sécher et les rendre plus vulnérables.
6. Utilisez des couvertes de la tête en soie ou de satin avant d'aller vous coucher. Optez aussi pour des taies d'oreiller en satin pour protéger vos cheveux contre la déshydratation.
7. Évitez les brushings, lissages, colorations et autres tuteurs de cheveux. Au moins le temps que la situation



s'améliore.

Enfin, il faut adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamines, protéines et soufre qui contribue à stimuler la pousse des cheveux avec excellence en prenant compte que le cheveu ne pousse pas par la pointe, mais par la racine.

Compléments alimentaires : leurs bienfaits pour notre corps

En ce qui concerne l'épiderme, les principales revendications sont le vieillissement, la protection solaire,



la fragilité des cheveux et des ongles, enfin l'hydratation.

Compléments alimentaires : anti-radicaux libres et contre le stress oxydatif

Les radicaux libres s'attaquent à nos cellules, notre patrimoine génétique et ils dégradent les fibres d'élastine et de collagène du derme. C'est le vieillissement de la peau. On parle de stress oxydatif, lorsque l'épiderme ne parvient plus à se défendre seul.

Les compléments alimentaires peuvent aider à faire le plein d'éléments anti-oxydants : les plus utilisés sont les vitamines E, C, le sélénium, le zinc, enfin les caroténoïdes.

Trucs et astuces

Salade de fruits maison



Lorsque vous faites une salade de fruits maison avec les fruits de votre choix,

ajoutez-y du poivre moulu à la fin. Le goût n'en sera que meilleur !

Tarte au citron

Pour ne pas qu'une tarte au citron fasse des bulles d'eau après la cuisson, la



laisser refroidir dans le four la porte entrouverte.

Biscuits

Pour rendre leur croquant aux biscuits ou aux céréales, faites-les sécher au four quelques minutes.

Couper des dattes facilement

Vous aimez les gâteaux ou muffins aux dattes ? Voici un truc pour couper les dattes facilement : utilisez des



ciseaux. Vous coupez vos dattes en petits morceaux et le tour est joué ! Il est important de souligner que c'est préférable d'utiliser vos ciseaux de cuisine et de s'assurer qu'ils sont bien propres.

Santé Entorse de la cheville, les bons réflexes

Ne vous fiez pas à l'intensité de la douleur

Elle n'est pas proportionnelle à la sévérité de l'entorse. En revanche, une cheville qui enflé aussitôt, même si cela s'estompe ensuite, est signe de gravité. De même qu'un craquement ressenti.

Marchez le moins possible

Même après une entorse bénigne, le ligament est fragilisé et la cheville instable. Tout en faisant attention, on peut se retordre le pied et se retrouver avec une entorse grave.

Appliquez vite du froid

En plongeant la cheville dans l'eau fraîche ou en mettant dessus une poche de glace (glaçons dans un sac plastique entouré d'un linge) durant 15 minutes (plus si besoin), cela diminue la douleur, limite le gonflement et la formation d'un hématome. Si possible aussi, il faut surélever la jambe afin que le sang circule mieux. On peut prendre un antalgique, en évitant l'aspirine qui risque d'augmenter le saignement interne.

Ne tentez pas de bander la cheville

Mal fait, un bandage ne protège pas d'un faux mouvement. Inutile aussi d'acheter une chevillère : elle enserre le membre sans limiter le mouvement, procurant une fausse sécurité.

Consultez rapidement

Une radiographie est demandée en cas de suspicion d'entorse importante (image montrant l'écart anormal des os). Pour une entorse bénigne, une contention durant quelques jours, avec pas trop d'appui sur le pied, suffit. Pour une entorse moyenne, l'articulation est immobilisée par strapping (bande adhésive) pendant trois semaines. Pour l'entorse grave, c'est le plâtre léger pour cinq semaines.



Mousse aux fruits confits

4 jaunes d'œufs
2 blancs d'œufs
6 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à soupe pas très pleines de maizena
1 zeste de citron
Vanille
1/2 L de lait
30 g de beurre
100 g de fruits confits

Préparation :

Travaillez les jaunes d'œufs avec le sucre, la vanille et le zeste de citron en mélange mousseux, joignez la farine puis le lait froid.

Portez sur un feu doux en fouettant, retirez juste avant le premier bouillon. Ajoutez le beurre et les fruits confits trempés dans l'eau de fleurs d'oranger et essorés.

Laissez refroidir en remuant de temps en temps pour éviter la formation d'une croûte. Battez les 2 blancs en neige et ajoutez-les délicatement à la crème, versez dans des coupes et mettez au frais.

