

## Pilons de poulet à l'indienne



**Pilons de poulet, mélange d'épices (piquant de préférence), œufs, chapelure, huile de friture**  
**Temps de préparation : 25 mn**

Dans un saladier mélanger la chapelure avec le mélange d'épices. Tremper les pilons de poulet dans des jaunes d'œufs, roulez-les dans le mélange chapelure-épices. Plonger les pilons de poulet dans le bain de friture chaud et laisser dorer quelques minutes. Servir chaud.

## Les pâtes, les alliés d'un régime minceur



Photos : DR

Si vous cherchez à contrôler votre poids, ou même à maigrir, les pâtes sont vos meilleures alliées. Et ce, pour trois raisons : elles ont une faible densité calorique : une portion de 50 g de pâtes crues se gonfle d'eau à la cuisson pour atteindre 150 g, soit 175 cal. Accompagnées de poisson et de légumes, les pâtes constituent une ration alimentaire à moins de 300 cal. Une astuce : faites comme les Italiens, consommez-les en entrée.

Vous serez ainsi mieux rassasiée. Elles ont un effet anti-fringale : on a faim lorsque l'estomac est vide ou que le taux de sucre dans le sang diminue trop. Or, les pâtes quittent lentement l'estomac et, de plus, stabilisent le taux de sucre sanguin. Elles ont un effet anti-graisse : plus on consomme de pâtes, moins on compense avec des aliments gras ou sucrés.



## Astuces beauté

### Pour un teint éclairci et lumineux

Faites dissoudre : 15 g de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours.



### Bonne digestion

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid. Rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à vos peau et yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

### Coup de peps

Il s'agit d'une cure de nettoyage de l'appareil digestif qui renforce également l'énergie : boire au réveil un verre de citron pressé.

### Sucre

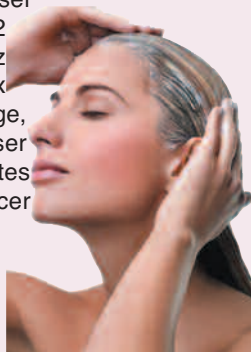
Avant un effort : un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide... Un regain d'énergie : presser des oranges... Verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.



froide, en remontant des pieds vers les genoux.

### Se faire des colorations naturelles

Vos cheveux sont fragilisés, ils ne supportent plus les teintures chimiques? Essayez la coloration naturelle à base de thé et d'oignon ! Vous obtiendrez une magnifique teinte auburn. Faites une décoction de thé très fort, mélangé avec de la pelure d'oignon. Portez à ébullition et laissez infuser une bonne 1/2 heure. Rincez vos cheveux avec ce mélange, laissez poser quelques minutes et rincez abondamment.



### Jambes lourdes

Quand on a les jambes lourdes... rien de plus efficace que de les passer sous une douche fraîche, voire



## Aigreurs et brûlures d'estomac

Après le repas, marcher un moment, éviter de vous allonger (car la position couchée favorise les remontées acides de l'estomac) ; si vous vous couchez, alors dormez avec le haut du corps légèrement surélevé. Manger des aliments diminuant l'acidité (grâce à l'effet tampon joué par l'aliment) comme des yaourts. Eviter de consommer des aliments qui provoquent de l'acidité, tels que des aliments riches en protéines, la graisse, les plats épicés, les plats frits, les jus de fruits acides (jus d'orange) et des tisanes libérant de l'acide. Manger certains fruits comme la banane permet de diminuer la sécrétion acide. Répartir les repas en des plus petites prises (pour que la vidange gastrique soit plus petite).

Bien mastiquer les aliments.

Rechercher la cause de l'acidité : par exemple des médicaments comme certains anti-inflammatoires non stéroïdiens ou encore certains antibiotiques peuvent parfois entraîner des brûlures d'estomac.

Réduire le poids corporel : l'excès de poids favorise les brûlures d'estomac.



## Comment éviter de transmettre son propre stress à son enfant ?

Quand on est très stressé(e), par exemple par une journée de travail, on a tendance à s'énervier. Cela peut stresser les enfants, qui deviennent stressants, c'est un cercle vicieux.

Respirer un grand coup, avant de céder à l'énervement, en réfléchissant à ce qu'on va dire et comment on va le dire, est un bon truc pour arrêter le mécanisme. Si on parvient à parler calmement, on baisse le degré de stress possible chez l'enfant, et chez soi aussi.

## Petits œufs au biscuit



**2 paquets de biscuits (350 g), 150 g de sucre glace, 200 g de beurre mou, 4 jaunes d'œufs, 4 cuillerées à soupe de lait entier, 1 cuillerée à café de vanille en poudre**

Réduire tous les biscuits en poudre fine au robot (en réserver un peu pour le décor). Ajouter le sucre glace, le beurre ramolli à température ambiante, les jaunes d'œufs, le lait et la vanille. Mixer à grande vitesse, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Prélever la pâte par cuillerées et la façonner en forme de petits œufs. Les rouler dans les biscuits en poudre réservés. Disposer les œufs sur un joli contenant creux et rond, les recouvrir de film étirable et les mettre 2 heures au réfrigérateur pour les faire durcir. Servir frais. Les consommer dans les 24 heures. Réfrigération : 2 heures