

## Recette diététique Tandoori de poulet



**4 blancs de poulet, 3 gousses d'ail écrasées,  
1 c. à s. de curry, 2 pots de yaourt 0%,  
2 gros oignons**

Pratiquer des incisions dans la chair du poulet et le frotter avec l'ail.

Mélanger les épices et le yaourt et y plonger le poulet en veillant à ce qu'il soit bien recouvert.

Laisser mariner au réfrigérateur pendant 3h.

Régler votre grill à puissance modérée.

Retirer le poulet de sa marinade et le faire griller pendant 20 min jusqu'à ce que les blancs soient bien cuits.

Le retourner régulièrement en badigeonnant de marinade.

Émincer les oignons en fines rondelles.

Disposer le poulet sur un lit de rondelles d'oignon et servir immédiatement.

*Les œufs sont riches en cholestérol donc néfastes pour la santé :*

**Faux.** Il est vrai que les œufs sont riches en cholestérol. Cependant, ils sont également riches en lécithine. Celle-ci sert d'émulsifiant au cholestérol de l'œuf et l'empêche de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Toutefois, pour que la lécithine puisse faire son travail, il faut que le jaune d'œuf soit consommé coulant. Une cuisson d'environ 3 min maximum est recommandée. En outre, l'œuf a une valeur nutritive intéressante au niveau protéinique, vitamines B12, A, D et minéraux : phosphore, zinc, fer et potassium.



## Mon régime magnésium : conseils pratiques pour booster sa forme

**Le magnésium est un élément minéral indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Lorsque celui-ci vient à manquer, divers troubles peuvent se manifester, à commencer par de la fatigue, des crampes, de l'anxiété, etc. Alors comment faire en sorte de ne pas manquer de magnésium ?**

### Petit rappel sur le magnésium

Le magnésium participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps. On le trouve essentiellement dans nos os et nos dents, mais aussi dans les muscles, le foie, etc. Il intervient dans la transmission nerveuse, la relaxation musculaire, le rythme cardiaque, le métabolisme des lipides, la régulation du taux de sucre dans le sang, de la tension artérielle... Si l'on vient à manquer de magnésium, divers types de symptômes peuvent se manifester : fatigue, spasmes digestifs ou gastriques, crampes, sensation de palpitations, anxiété, sensibilité accrue au bruit, mauvaise gestion du stress...

### L'adopte un régime alimentaire riche en magnésium

- Je mange des légumes à feuilles vert foncé, au minimum une fois par jour : épinards, blettes, salade verte, haricots verts...

**Conseil pratique :** Tous les jours systématiquement, mangez une salade verte (simple et facile). Les autres légumes verts, c'est en plus.

- Je mange trois fois par semaine des légumes secs : lentilles, pois chiches,

pois cassés, haricots...

- Je consomme des céréales complètes ou semi-complètes et du pain au levain.

- Je croque tous les jours un carré de chocolat noir.

- Je mange 5 à 6 fruits à coque par jour : noix, amandes, noisettes...

- Je cuisine de préférence à la vapeur ou à l'étouffée

**Conseil pratique :** Evitez la cuisson à l'eau, sauf si vous consommez l'eau de cuisson sous forme de potage par exemple.

- Je bois de l'eau minérale gazeuse non acidifiante (1/2 litre) en plus de mes autres boissons.



Photos : DR

## Confiture de citron

**1kg de citrons jaunes, 1kg de sucre en poudre,  
1 grand verre d'eau**

- Laver bien les citrons, sécher-les avec un linge propre, couper-les avec leur peau en rondelles, enlever les pépins.

- Mettre les rondelles des citrons dans une cocotte, ajouter l'eau et laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 1 heure, ajouter le sucre et continuer la cuisson sur feu très doux pendant 20 minutes en écumant de temps en temps et en remuant souvent avec une cuillère en bois.

- Verser la confiture chaude dans des pots stérilisés, remplir-les à ras bord, laisser refroidir, une fois la confiture est froide, fermer les pots de façon hermétique.

- Conserver les pots dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.



## Sauce au poivre toute simple



**40 g de beurre, 30 g de farine, un cube de bouillon de bœuf**

Faire un roux avec le beurre et la farine.

Ajouter 1/4 l d'eau en une seule fois et bien mélanger. Ajouter le cube de bouillon, une cuillerée à soupe de vinaigre et une cuillerée à café de poivre. Faire épaissir. Ajouter du sel si nécessaire (inutile en principe, à cause du bouillon). Au moment de servir, ajouter du poivre moulu. Très bonne avec de la viande rouge en grillades.

## Quatre-quarts aux pommes

**3 gros œufs (sinon 4 petits), 150 g de beurre ramolli, 125 à 150 g de sucre semoule, 150 g farine, 1 sachet de levure chimique,**

**1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 3 belles pommes**

Pour le caramel : **10 c. à s. de sucre semoule, 2 à 3 c. à s. d'eau, quelques petites gouttes de citron**



- Dans une casserole à revêtement anti-adhésif, faire un caramel avec le sucre et l'eau.

- Lorsque le caramel a blondi, le verser dans un moule à manqué. Incliner le moule dans tous les sens pour que les parois soient enduites de caramel.

- Peler les pommes, les couper en quartiers et les disposer sur le caramel.

- Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange crémeux, incorporer les œufs entiers, l'un après l'autre, puis la farine et la levure. Bien mélanger. Verser cette pâte sur les pommes.

- Faire cuire 30 minutes à four chaud à 180° C.

- Démouler chaud sur un plat de service et servir une fois tiédi.

## PUBLICITÉ



### Aquarelle

Centre d'amincissement & Epilation définitive

*Nouvelle technique high tech pour mincir*

**Perdez jusqu'à une taille en une cure**

- \* Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- \* Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
- \* Réduction de la cellulite
- \* Effet lifting visage et cou, Raffermissement cutané
- \* Epilation Définitive pour une peau Douce

**Reduction de -40% Epilation Définitive**

**Offre Valable jusqu'au 15 Mars 2012**

**159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger**

**Tél: 0791.41.61.02**