Roulé de dinde aux cornichons

4 escalopes de dinde, 1 poivron rouge émincé, 1 oignon émincé, 1/2 boîte de maïs égoutté, 100g de fromage rouge râpé, 100g de cornichons coupé en rondelles, 2 c. à s. de crème fraîche, sel, poivre

Étaler les escalopes de dinde sur un plan de travail et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
Habiller un grand papier film avec les filets de dinde, couvrir toute la surface avec le fromage râpé, ajouter une couche de cornichons, une couche de poivron rouge et oignon émincé et finir avec une couche de maïs, saler et poivrer et arroser le tout avec la crème fraîche, rouler les escalopes en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon.
Remplir la marmite du couscoussier de 3 litres d'eau, porter à ébullition et placer le roulé de dinde dans le haut du couscoussier, couvrir bien avec papier sulfurisé et laisser cuire à la vapeur pendant 25 minutes, laisser refroidir.
Retirer délicatement le papier film et enduire le roulé avec le beurre.
Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'il soit doré.
Couper le roulé de dinde en tranches épaisses.

Le thé vert pour éviter...

Les caries dentaires :
Activité antibactérienne Bu, après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-éléments protecteurs de l'émail dentaire.

Pour lutter contre le mauvais cholestérol :
La catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).

Pour améliorer la digestion :
Il est l'ami de vos intestins. Il stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

Pour prévenir contre le cancer :
Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.

Pour mincir :
Il a une action éminemment amaigrissante car il désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

Photos : DR

Pour les infections urinaires et les calculs rénaux :
Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.

Contre la grippe :
Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert est annihilé.

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.

Avoir du croquant

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.

Le sucre et le diabète

Quand du sucre est consommé, l'hormone insuline est sollicitée pour ramener le glucose sanguin à la normale.
Les diabètes sont causés par une défaillance de la production d'insuline par le corps (les diabètes de l'adolescence ou type 1) ou par une défaillance dans le fonctionnement de l'insuline (diabètes adultes ou type 2), et non par le sucre dans l'alimentation.
Une fois que quelqu'un a du diabète, il est important de gérer à la fois la fréquence et la quantité de nourriture consommée, ainsi que les types de carbohydrates (y compris de sucre) pour permettre à l'organisme de maintenir un bon contrôle du sucre dans le sang.

Question ?

Quels sont les troubles visuels que l'on peut attribuer aux écrans ?

La fatigue visuelle est à ce jour le seul symptôme que l'on peut attribuer avec certitude au travail et aux loisirs sur écrans.
Bénigne, la fatigue visuelle est cependant extrêmement fréquente : les personnes qui passent de longues heures devant un écran souffrent de fatigue visuelle.
Le risque est d'autant plus important que l'on reste longtemps devant l'écran et sans s'octroyer de pauses régulières.

Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à s. de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée

1- Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte mœlleuse.
2- Laisser lever au chaud 1h30.
3- Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés.
4- Laisser lever 1 h.
5- Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets.
6- Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.
Note : Ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.