

## Croquettes de poulet



POUR 20 CROQUETTES DE 26 G CHACUNE :  
**La moitié d'une poitrine de poulet, 2 œufs durs, 2 pommes de terre, 2 portions de fromage, sel, poivre, ail en poudre**  
POUR LA PANURE : **Farine, œuf + 1 c. à c. d'huile, chapelure**

Coupez le blanc de poulet en morceaux, salez, poivrez et cuire dans un peu d'huile.  
Epluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes, salez un peu, et cuire à la vapeur.  
Passez les blancs de poulet au blinder.  
Ecrasez les pommes de terre cuites en purée.  
Ajoutez les œufs durs écrasés, puis incorporez les portions de fromage, et bien mélanger le tout à la main.  
Préparez des boulettes de presque 26 g chacune.  
Roulez ces boulettes dans la farine, ensuite dans le mélange œuf-huile, puis dans la chapelure.  
Placez au réfrigérateur pour au moins 1 heure.  
Passez les boulettes dans un bain d'huile bien chaud pour 5 minutes, mettre sur du papier absorbant (malgré que ça ne va pas être trop gras).  
Présentez avec une belle sauce tomate, ou avec une crème piquante au beurre de cacahuètes, ou même avec du tzatziki.

Retrouvez cette recette et beaucoup d'autres sur : [www.amourdecuisine.fr](http://www.amourdecuisine.fr)

## Trucs et astuces

### Soulager le mal de tête dû au soleil



Si vous vous êtes exposé longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête, qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans

l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front. Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.

### Dégager les voies respiratoires de bébé



Préparez une décoction à base d'eucalyptus que vous déposerez dans la chambre de bébé, en hauteur. Cela va permettre de dégager les voies respiratoires de bébé, naturellement, et lui permettre de passer une douce nuit !

### Cuire à blanc

Cuire un fond de tarte sans garniture. Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson. A mi-cuisson, retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.



# Des soins pour le corps grâce aux amandes

De l'amande est extraite une huile aux vertus salvatrices. L'huile d'amande est très bénéfique que ce soit pour la peau, les cheveux ou en usage interne, pour l'estomac. Appliquée sur la peau, elle préserve la jeunesse du visage et du corps grâce à la présence de la vitamine E, antioxydante. Elle a aussi des bienfaits sur l'hydratation de la peau. Ses sucres et protéines maintiennent un taux d'hydratation idéal, indispensable pour avoir une peau de pêche. Pour des cheveux brillants en pleine forme, elle s'utilise une fois par semaine en moyenne, en frictionnant les cheveux de la racine jusqu'aux pointes, il faut laisser reposer un moment et rincer. L'huile d'amande douce a aussi des propriétés cicatrisantes pour les petites blessures ou les irritations, pour les fesses des nouveaux-nés par exemple. En usage



PHOTOS : D. R.

interne, la protéine de ce fruit absorbe l'acidité de l'estomac, mais, en plus, l'huile d'amande douce extraite de la pulpe forme une couche protectrice sur les parois internes de

l'estomac. Elle constitue donc un traitement des ulcères gastriques et lutte contre les fermentations intestinales. Elle a aussi des vertus laxatives et facilite la digestion.

## Quelques idées minceur

### Blanc d'œuf

Battu en neige et ajouté à une crème dessert, il permet d'augmenter sensiblement son volume pour seulement 15 calories de plus ! A utiliser aussi pour alléger une mayonnaise.

### Crudités

Ayez toujours dans votre réfrigérateur quelques mini-tomates, des radis préparés, une ou deux carottes épluchées ; bref, quelques crudités prêtes à être grignotées : la parade idéale en cas de petit creux.

### Epices et aromates

Cuisiner léger, ce n'est pas cuisiner triste ! Faites-vous un petit échantillonnage d'épices, de poivres variés et d'aromates, et utilisez-les pour égayer et ensoleiller vos plats.

### Faim

Combattez-la en ne sautant jamais un repas (c'est la fringale assurée), en faisant des repas de volume suffisant (crudités et légumes frais à l'honneur), et en ne supprimant pas totalement le pain et les féculents.



## Plus il fait chaud, plus il faut boire



Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accélère. Le corps doit, en effet, produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2 °C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens, procurés par l'absorption d'aliments et de liquides, augmentent donc d'autant. Quand la température extérieure est supérieure à 30 °C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré supplémentaire (par exemple, quand il fait 35 °C, boire 1 litre de plus). Il est conseillé alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre 15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.

## VOTRE BÉBÉ ET VOUS Des mots doux... pour lui

Votre tout petit bébé a besoin du contact de votre corps, de la chaleur de vos bras et du bercement de vos pas... mais l'enveloppe de douceur qui le rassure passe également par le murmure de votre voix. Parlez-lui pendant que vous effectuez tous ces gestes, surtout si vous n'êtes pas très sûre de vous. Vos paroles sécurisantes compenseront les quelques positions instables que vous pourrez lui faire subir... Mais rassurez-vous, il n'en gardera aucun souvenir !



### Des gestes confortables... pour vous !

Pendant votre grossesse, l'action des hormones a travaillé au relâchement des muscles soutenant vos lombaires pour faciliter votre accouchement. Aujourd'hui encore, vos vertèbres sont vulnérables. Pour ménager votre dos, ne vous penchez pas sur le lit de votre bébé jambes tendues, mais pliez les genoux pour descendre votre buste au niveau du matelas. Au moment de vous redresser, dépliez vos genoux en poussant sur vos cuisses et en contractant vos abdominaux. De cette façon, votre dos ne travaille absolument pas.