

Paupiettes de poulet au fromage



4 escalopes de poulet, 4 c. à café de moutarde, 4 tranches de fromage à hamburger, 1 gros oignon, 1/2 cube de fond de volaille, 1 noix de beurre

Attendrissez chaque escalope de poulet avec une masse, pour les rendre plus fines. Sur chaque tranche, étalez une c. à café de moutarde, une tranche de fromage à hamburger. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et ficelez-les. Pendant ce temps, faites dorer l'oignon dans le beurre et ajoutez le fond de volaille et 30 cl d'eau. Laissez cuire 20 min et mettez-les dans un plat. Faites dorer les paupiettes dans un peu de beurre, en les arrosant régulièrement de beurre, pendant 5 min. Ajoutez enfin les oignons et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Baissez ensuite le feu au minimum et terminez la cuisson pendant 15 min.

Tout savoir sur les vergetures

Pourquoi ai-je des vergetures?

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas que les femmes enceintes qui ont des vergetures. Modification hormonale ou distension soudaine de la peau, l'apparition de ces lésions cutanées a une double origine : le corps qui change à la puberté, il arrive en effet que le corps produise du cortisol en excès. La surproduction de cette hormone a pour conséquence une diminution de la production de collagène et d'élastine, et par voie de conséquence, une fragilisation du réseau fibreux. Si la croissance se fait ensuite de manière brutale ou que le corps subit une prise ou une perte de poids conséquente, la traction exercée sur la peau s'accroît alors, tirant sur les fibres de collagène. Les fibroblastes n'ont alors

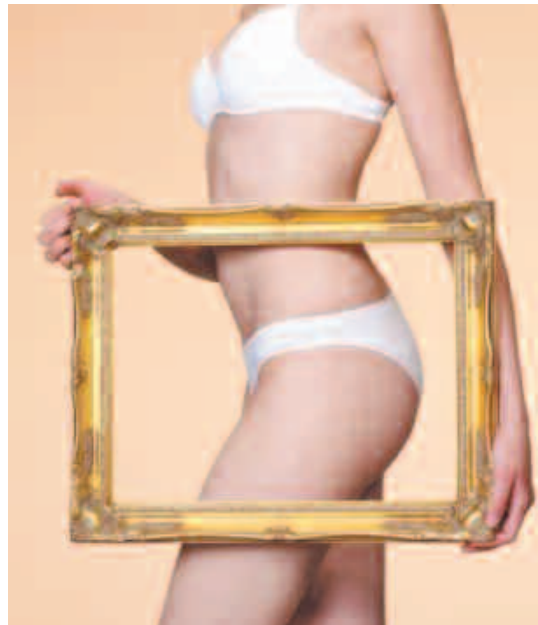
pas le temps de produire suffisamment d'élastine pour faire face à ces tensions importantes, le réseau de fibres élastiques ne résiste pas et se rompt par endroits.

Les bons réflexes anti-vergetures

S'il est impossible de réguler sa production de cortisol, il est cependant possible de surveiller sa courbe de poids... Évitez donc de perdre ou de prendre du poids trop soudainement. Veillez également à nourrir régulièrement votre peau avec une crème hydratante, afin de l'assouplir et de la rendre plus résistante aux étirements.

Comment atténuer ses vergetures?

Si les vergetures ne disparaissent jamais complètement, il est toutefois possible de les atténuer. Il existe tout d'abord des crèmes spécifiques, dites «anti-



Photos : DR

vergetures», à base de silicium, de vitamine F, de lierre ou d'extraits de soja. À appliquer en

massage à raison de deux fois par jour sur les zones à traiter.

BON À SAVOIR

La fatigue persistante peut cacher une dépression insidieuse.

Vrai. Fatigue matinale, manque d'énergie, ralentissement des activités, absence de désirs et de projets sont des symptômes bien connus de la dépression. Cette dernière ne s'exprime pas toujours par des idées moroses et taciturnes.

Urai-Faux

Les boissons dites «light» sont-elles une bonne façon de boire des boissons sucrées ?



Vrai et faux

Consommées en quantités modérées (un verre par jour), ces boissons aux édulcorants sont effectivement utiles pour les enfants ayant du mal à se passer de boissons sucrées, mais il n'est pas souhaitable que leur usage se généralise. Riches en sucre, elles sont donc éliminées plus rapidement que l'eau. Proposez-leur plutôt des eaux aromatisées, une délicieuse alternative pour aider vos enfants à bien hydrater leur organisme. A table, ainsi que dans l'heure qui précède le repas, il serait souhaitable que seule l'eau soit accessible.

Les bienfaits du citron : des dents aux pieds

Quels sont les bienfaits du citron sur la peau... ?



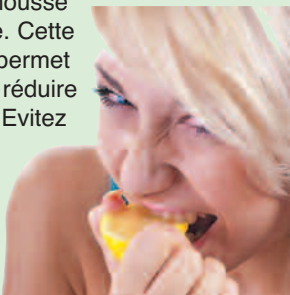
► Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux ? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.

► Un morceau de citron appliqué sur des piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en quelques minutes.

► Pour la peau grasse, ou pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron passez-le ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau.

... sur les dents ?

Une recette de grand-mère : pour des dents plus blanches, brossez-les deux fois par semaine avec un mélange de jus de citron vert et de pamplemousse non dilué. Cette solution permet aussi de réduire le tartre. Évitez de sucer une rondelle de citron à cause de sa concentration en acide citrique dommageable pour l'émail



des dents. Les bienfaits du citron sur les dents c'est la blancheur grâce à une diminution du tartre.

... sur les cheveux ?

Pour donner de l'éclat aux cheveux, rincez-les avec un peu de jus de citron après le shampooing.

... contre la migraine ?

La prochaine fois que vous aurez la migraine, essayez des compresses de jus de citron ou appliquez quelques tranches de citron sur vos tempes.

... sur les pieds ?

Pieds endoloris ? Pour soulager la douleur, frottez la voûte plantaire avec du jus de citron.



Scones au miel



240 g de farine, 20 g de levure chimique, 4 c. à soupe de margarine, 2 c. à soupe de miel liquide, 20 cl de lait écrémé, 2 cc de graines de sésame

Préchauffez le four th.7 (230°C). Mélangez la farine et la levure. Amalgamez la margarine puis le miel. Ajoutez le lait. La pâte doit être molle. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et roulez-la jusqu'à ce qu'elle fasse 1 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, détachez des cercles de 5 cm de diamètre.

Disposez-les sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de cuisson. Badigeonnez les scones d'un peu de lait et parsemez-les de graines de sésame. Faites cuire au four pendant 10 minutes. Servez tiède.

NEW

Pour être toujours plus proches de vous, chères lectrices, une nouvelle rubrique, «J'ai testé pour vous», viendra étoffer, à partir de la semaine prochaine, votre page quotidienne. Pour le premier test, je vous raconterai comment s'est déroulée ma séance de rehaussement des cils et de pose de mascara semi-permanent. Tout un programme pour des yeux de biche !

Hayet Ben