

Pitas au poulet

Pains libanais : 6, poulet : du blanc, poivron : 1, tomates : 3, salade verte : 6 feuilles, yaourts nature : 2, curry : 2 c. à soupe, coriandre ciselée : 4 c. à soupe, menthe (ciselée) : 2 c. à soupe, sel, poivre : 1 pincée



Faites cuire le blanc de poulet dans un bouillon d'épices, de vinaigre et d'eau. Hachez les herbes et mélangez-les avec les yaourts et le curry. Découpez le poivron, les courgettes et les tomates en rondelles. Poêlez-les dans l'huile d'olive. Découpez le poulet en lanières. Découpez le haut des pains et garnissez avec tous les ingrédients.

Trucs et astuces

Les fourmis détestent les concombres :



Gardez la peau des concombres près de l'endroit ou du trou d'où elles sortent.

Pour conserver l'éclat des vêtements blancs : Les faire tremper dans l'eau chaude avec une tranche de citron pendant 10 minutes.



Pour éviter les larmes en coupant des oignons : Mâcher du chewing-gum.

Pour obtenir un maximum de jus de citron : Faites-les tremper dans l'eau chaude une heure avant de les presser.

Pour enlever l'encre sur les vêtements : Mettez généreusement du dentifrice sur la tache d'encre, sécher complètement, puis laver.



Crème pour visage : à chaque texture son geste

La lotion s'applique avec un coton puis prendre un mouchoir en papier en l'appliquant par légères pressions sur le visage et le cou.

Pour appliquer une crème, chauffer une noisette de crème dans sa paume de main. La poser de chaque côté du menton et remonter vers les joues, les oreilles. Terminer par le cou et la partie médiane du visage.

Une texture riche (type crème de nuit), se travaille à l'aide d'effleurages doux, qui remontent lentement des joues vers les oreilles et du cou vers le menton.



Photos : DR

doucement le visage et le cou, afin de ne pas distendre les tissus.

Lors d'un gommage, on doit insister sur les zones les plus grasses du visage, soit le front, les ailes du nez et le menton. Utiliser un soin gommant correspondant à son type de peau surtout pour les peaux fragiles et délicates.

Pour appliquer un masque, il est impératif de respecter les conseils de la notice, à savoir le temps de pause, le rinçage ou non à l'eau

tiède, ou retirer le film déposé sur la peau mais surtout sur une peau parfaitement nettoyée au préalable.

SOS brillance, à utiliser sans modération à tout moment de la journée, avec ou sans maquillage. Produits de poche présentés en format réduit pour se glisser dans les trousseaux et dans les sacs

Le patch se colle sur le nez, le front et le menton. On patiente 15 minutes, on les retire, et les points noirs partent avec.

Écouter son appétit

Dans notre cerveau, un centre de contrôle de l'appétit est installé. A chaque bouchée avalée, des infos lui sont envoyées qui lui indiquent les doses de gras, de sucre, de protéines, de calories qu'elle contient. Il reçoit aussi celles de l'estomac au fur et à mesure de son

bon et vous n'aurez pas envie de le terminer. Sauf en vous forçant à manger encore, ce qui vous fait absorber alors des calories dont vous n'avez pas besoin et qui vont augmenter le stock de graisse de vos fesses et de vos cuisses.

Les bons coupe-faim

qu'ils sont faciles d'emploi. Si vous êtes de celles qui zappent en partie le petit-déjeuner et qui êtes inévitablement victime d'une abominable fringale dans la matinée, emportez un œuf dur dans votre sac. Et qu'est-ce qui vous empêche d'avoir toujours une ou deux pommes d'avance dans le tiroir de votre bureau ?

Vive le dessert sucré ! En diminuant ainsi votre appétit avant ou au début de vos repas, votre «Bison futé» alimentaire vous dira que vous n'êtes pas encore vraiment rassasiée et qu'il y a encore une petite place pour le dessert. Il vous apportera de douces sensations. Vous terminerez votre repas dans la béatitude glucidique sans être surchargée. Et il y a de grandes chances qu'alors, votre quota de glucides satisfait, vous n'ayez nulle envie de grignoter ensuite un truc sucré dans l'après-midi ou dans la soirée en regardant la télé ! C'est ainsi qu'en employant les bons coupe-faim, vous avez de grandes chances de ne plus manger au-delà de vos besoins énergétiques et de maigrir. Surtout si vous marchez régulièrement tous les jours.

Pomme et œuf dur. Vous avez une fringale ? Au lieu de vous précipiter sur une dangereuse barre chocolatée ou des biscuits forcément gras, mangez une pomme ou un œuf dur. La première vous apporte plein de fibres et de sels minéraux, le second des protéines. L'un et l'autre peu de calories. Les deux s'installent dans votre estomac qui vous laissera alors tranquille pour un bon moment, le temps de les digérer. On peut difficilement trouver mieux comme coupe-faim au milieu de la matinée ou de l'après-midi. D'autant plus



remplissage. Ce «Bison futé» de notre alimentation se tient tranquille tant que ces doses sont nécessaires et que l'estomac n'est pas rempli. Puis il envoie peu à peu des messages de ralentissement et de «stop» qui se traduisent par une diminution de l'appétit : au fur et à mesure du repas, on a de moins en moins envie de manger. Vous adorez un plat en particulier et vous vous en êtes servi une grande assiette ? Si vous avez atteint votre quota de calories avant de l'avoir terminé, ce qui reste vous paraîtra beaucoup moins

Avec un fluide on procède par petits mouvements de lissage, dès qu'il a pénétré, on se contente de tapoter



(hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et

Pourquoi les parfums nous font-ils du bien ?

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales

(hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et

sensations de plaisir. C'est ainsi qu'un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation transformant le stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !

Flan au caramel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h.
Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes. Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez le moule avec des «mouffettes» et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C). Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule. Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie. Enfouez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède. La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt. Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ. Démoulez la crème complètement froide. Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 ou 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démoulée.

