Escalopes de dinde à la milanaise

4 escalopes de dinde, 80 g de chapelure, 2 œufs, 50 g de farine, 50 g de parmesan râpé, 1 citron, tabasco, sel, poivre

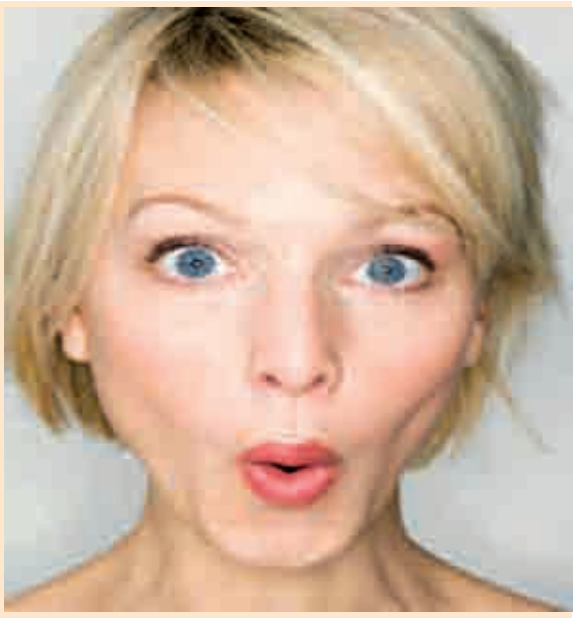
Battre les 2 œufs dans une assiette creuse et leur ajouter un peu de tabasco. Mettre la farine dans une seconde assiette creuse. Faire de même avec la chapelure à laquelle on ajoutera le parmesan râpé. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire dorer les escalopes 5 minutes par face. Servir avec des rondelles de citron.

Le thé

Le thé vert et le thé blanc contiennent également un fort taux d'antioxydants. Les polyphénols présents dans cette boisson magique auraient des pouvoirs anti-vieillissement non négligeables. Alors pourquoi s'en priver ?

La gymnastique faciale

Les exercices faciaux sont conçus pour augmenter le tonus musculaire du visage. Le résultat de l'exécution de ces exercices de gymnastique du visage est une réduction des rides et une vitalité accrue de la peau. Il existe une variété d'exercices de gymnastique faciale qui ciblent différentes zones du visage et des préoccupations esthétiques différentes.



Que faire contre les points noirs ?

Pour lutter contre les points noirs, il existe de très vieux remèdes de grand-mère. Découvrez 2 astuces naturelles pour enfin se débarrasser de l'excès de sébum de la peau.

La pomme de terre

Coupez une pomme de terre non traitée en rondelles. Appliquez directement une rondelle sur vos points noirs tout en massant. A renouveler 2 à 3 fois par jour. Cette astuce permet d'éliminer l'excès de sébum de la peau.

Le citron

Coupez un citron en deux. Prenez un coton-tige, puis imbibez-le de jus de citron. Tamponnez les zones à points noirs de votre visage. A faire 2 ou 3 fois par jour pendant une semaine.

Bon à savoir

L'insomnie chez les femmes... Une question d'hormones ?

PHOTOS : DR

Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus précisément, c'est selon les spécialistes la période de la périménopause qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable chamboulement hormonal.

Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore pendant la période précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'œstrogènes dans le corps et les variations hormonales qu'il subit notamment au cours de l'ovulation.

Verrines chocolat-café

1 l lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration

La crème.

Dans une grande casserole mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté. Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu. N'utilisez que la moitié de la crème. Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines, puis une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

Quand on a très faim, faut-il manger vite pour se rassasier ?

C'est plutôt le contraire. Pour apprécier ce que l'on mange, prenons le temps de déguster et de savourer les aliments. Par ailleurs, l'effet de rassasiement ne se fait ressentir qu'au bout de 20 minutes environ. Si vous mangez trop vite, vous aurez encore la sensation de faim et serez tenté(e) d'ajouter un aliment à votre repas.

TRUCS ET ASTUCES

Sauce du couscous

Pour que la sauce du couscous ne soit ni acide ni amère mettez un morceau de sucre entier au début de la cuisson. Celui-ci régulera le goût et vous obtiendrez alors une sauce à point.

Semoule

Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupe grasse

Pour dégraisser une soupe trop grasse, placez-la pendant quelques heures au réfrigérateur et enlevez la couche de gras qui aura durci et figé sur le dessus.

Viande

Ne salez jamais une viande avant la cuisson, car le sel absorbe les jus de la viande et l'assèche. Le sel a pour effet d'absorber le jus des viandes et de le faire monter à la surface. Salez plutôt durant la cuisson.