

Pâté de poulet

240 g de poulet, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 2 c. à s. de semoule, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, gingembre, paprika, persil



Mélangez tous les ingrédients dans le robot. Mixez le tout, ensuite étalez une feuille de papier film, la badigeonner d'huile d'olive et versez le mélange. Roulez et fermez les extrémités, mettre ce boudin sur le papier d'aluminium et bien refermer de nouveau. Déposez-le dans un bain-marie et mettre au four chaud pendant 30 min.

Info Ne pas boire assez



La plupart des gens ne réalisent pas que l'eau est un antioxydant.

L'hydrogène qui s'y trouve aide à protéger le corps des radicaux libres mais on ne boit pas assez. Plusieurs personnes confondent la soif avec la faim et le corps finit par s'habituer à être en état de déshydratation.

Il y a plusieurs causes aux pointes fourchues, le coiffage, la coloration, le soleil, etc. La couche externe disparaît et cause les pointes fourchues. Une fois que cela arrive, il devient quasiment impossible de les éliminer autrement qu'avec un bon coup de ciseaux. Alors au lieu de vous débattre avec vos pointes fourchues, il vaut mieux prévenir leur apparition en évitant certaines mauvaises habitudes :

1. Coiffer des cheveux abîmés

Avant d'appliquer de l'air chaud sur vos cheveux, vous devez appliquer une protection à l'aide d'un produit adapté. Trouvez une formule qui ne contient pas de silicone ou d'huile pour ne pas alourdir le cheveu.

2. Vous attacher les cheveux alors qu'ils sont encore mouillés

Vu que les cheveux rétrécissent lorsqu'ils sèchent, les attacher mouillés est la meilleure façon de les endommager. Si vous devez absolument les attacher, choisissez des élastiques doux qui ne tirent pas les cheveux.

3. Mettre un sérum

protecteur

Les cheveux et la peau sont



faits de la même protéine. Tout ce que vous faites pour protéger vos cheveux les rendra en meilleure santé sur le long terme. Appliquez un sérum protecteur ou un spray qui contient de la protection

contre les rayons UV.

4. Faire des régimes

Les régimes peuvent couper dans des aliments essentiels ce qui, non seulement affaiblit les cheveux, mais ralentit aussi la pousse. Une diète

saine tout au long de l'année est le meilleur moyen d'avoir des cheveux en bonne santé.

5. Oublier le revitalisant

Lubrifier les cheveux permet de prévenir l'apparition des pointes fourchues. Un revitalisant sans rinçage peut agir comme lubrifiant pour protéger les fibres de vos cheveux. Lorsque ces dernières sont en bonne santé, vos cheveux paraissent plus beaux.

6. Teindre des cheveux déjà colorés

Il est important d'aller chez un professionnel pour teindre vos cheveux si vous ne voulez pas les endommager car ils sont déjà fragilisés par la teinture précédente. Un vrai professionnel ne devrait jamais teindre le cheveu qui l'est déjà.

Photos : D.R

Le saviez-vous? Le chocolat blanc...

Le vrai bon chocolat noir n'est pas seulement une bonne pâtisserie mais représente aussi un stimulant pour le cerveau. L'ennui est que les bienfaits sur la santé du chocolat blanc sont nuls. Les données sur les bienfaits du chocolat noir sur la santé sont très positives grâce à la présence de phytonutriments qui augmentent le flux du sang vers le cerveau, protègent les vaisseaux sanguins et améliorent l'humeur et la concentration. Le chocolat blanc n'a aucun de ces bienfaits.



Est-ce vrai que... manger beaucoup de protéines est mauvais pour la santé ?

Beaucoup de gens croient que les régimes riches en protéines peuvent endommager les os. S'il est vrai que cela augmente la diminution de calcium sur les os à court terme, les études à long terme montrent exactement l'effet contraire. En réalité, manger plus de protéines améliore la densité osseuse et a une diminution du risque de fracture chez les personnes âgées. Un autre mythe est que les protéines contribuent à une insuffisance rénale. La réalité est un peu plus compliquée que cela. S'il est vrai que les gens atteints de maladies



rénales devraient réduire l'apport en protéines, des études montrent que les protéines ne font aucun mal aux personnes en bonne santé. Chez les individus sains, les protéines réduisent en effet deux des principaux facteurs de risque pour les maladies du rein : le diabète et l'hypertension artérielle. Une alimentation riche en protéines a de nombreux autres avantages : l'augmentation de la masse musculaire, la réduction de la graisse corporelle et une diminution du risque de maladies cardiovasculaires.

Biscuits roulés à la cannelle

Pour la pâte : 250 g de farine, 1 œuf, 30 g de sucre, 25 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 10 g de levure boulangère, 10 cl de lait, 1 pincée de sel

Pour l'intérieur des biscuits : 60 g de cassonade, 40 g de beurre, cannelle



Faire tiédir le lait avec le beurre dans une casserole. Dissoudre ensuite la levure dans le mélange. Ajouter le sucre, le sel et la cannelle. Bien mélanger. Battre l'œuf, puis l'ajouter au mélange. Ajouter la farine pour obtenir une pâte molle mais non collante. Remettre de la farine s'il faut. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à 1 heure dans un endroit sec. Etaler ensuite la pâte sur une surface farinée en rectangulaire. Ramollir le beurre pour l'étaler sur la pâte, puis saupoudrer du mélange sucre-cannelle. Rouler la pâte pour pouvoir en faire des rouleaux de 2 cm environ. Beurrer un moule et y disposer les 6 rouleaux suffisamment éloignés car ils vont lever. Couvrir et laisser reposer encore 30 minutes. Cuire 20 minutes à 180°C (thermostat 6).



Vous aimez le jus de citron et le poulet au citron ? Votre peau et vos cheveux l'aiment encore plus !

Voici quelques usages beauté du citron :

Un hydratant éclaircissant : Mélangez quelques gouttes d'eau de coco avec quelques gouttes de jus de citron. La noix de coco va hydrater votre peau et le citron l'éclaircir.

Un blanchissant de genoux et de coudes : Si vos genoux et vos coudes paraissent noirs, frottez-les avec la moitié d'un citron. C'est magique !

Traitement des points noirs : Trop beau pour être vrai, mais vu que le citron a des propriétés antibactériennes, il aide au traitement de l'acné. Tranchez un citron et pressez son jus sur votre visage. Vos points noirs commenceront à disparaître rapidement.

Blanchissant pour les dents : Mélangez du bicarbonate de soude et du jus de citron et appliquez-le sur vos dents à l'aide d'un coton-tige. Brossez vos dents et rincez.

Éclaircissant pour la peau : Le citron est riche en vitamine C et en acide citrique, ce qui aide à éclaircir votre peau. La vitamine C est un bon antioxydant qui neutralise les radicaux libres et booste la production de collagène. Ce qui veut dire que ça aide à faire disparaître les taches brunes. N'oubliez pas d'appliquer de l'écran solaire lorsque vous utilisez le citron car il rend

vos cheveux plus sensibles aux rayons UV.

Éliminateur de brillance : Le citron est idéal pour enlever l'excès de gras sur le visage.

Exfoliant pour les lèvres : Ceci n'est pas recommandé pour les personnes qui ont des lèvres craquelées et blessées. Si ce n'est pas votre cas, appliquez quelques gouttes de jus de citron sur vos lèvres avant de dormir. Rincez-vous le lendemain matin pour enlever toutes les peaux mortes.

Durcisseur d'ongles : Mélangez votre huile favorite avec le jus de citron et trempez-y vos ongles. C'est une bonne habitude si vos ongles sont secs et craquent ou s'ils ont une couleur jaune.

Éclaircissant de cheveux : Des mèches faites maison ! Appliquez du jus de citron sur vos cheveux avant de vous exposer au soleil pour avoir une couleur de mèches naturelle. Le citron peut aussi aider à traiter un scalp sec et les pellicules.