

Brochettes de poulet frites



750 g de blanc de poulet, 8 pommes de terre moyennes, 2 poivrons rouges, le jus d'1/2 citron, 2 cuillères à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulue, 4 œufs, farine, chapelure, huile de friture, pics à brochettes, sel, poivre

Bien laver les pommes de terre, coupez-les en 4 et faites-les cuire avec leur peau dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes. Laissez-les refroidir. Lavez et épépinez les poivrons puis coupez-les en grands carrés. Coupez les blancs de poulet en gros morceaux. Dans un saladier versez le jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive, la coriandre moulue, le sel et le poivre, ajoutez les morceaux de poulet, bien mélanger et laisser mariner pendant 2 heures. Sur des pics à brochettes, intercalez les morceaux de poulet et les morceaux de légumes. Passez les brochettes dans la farine ensuite trempez-les dans une assiette d'œufs battus, à la fin roulez-les dans la chapelure. Faites frire les brochettes de poulet dans un bain d'huile chaude, retournez-les régulièrement jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Servir aussitôt.

Ce qu'il faut savoir en premier c'est que la ménopause est un phénomène naturel ; ce n'est pas une maladie.

À quel âge commence la ménopause ?

La ménopause intervient en moyenne à 50 ans. Mais d'une femme à l'autre, cette étape peut se produire naturellement entre 40 et 55 ans. Elle est généralement avancée d'un an ou deux chez les grosses fumeuses. De plus, certains facteurs génétiques peuvent jouer. La date de survenue de la ménopause est souvent la même pour une mère et sa fille.

Les troubles de la ménopause Les troubles urinaires

Le contrôle de la vessie peut être moins bon, ce qui peut provoquer de petites fuites urinaires, en particulier lors d'efforts (éternuements, fous

rites...). Il est important de prendre en compte ce problème d'incontinence dès qu'il apparaît afin qu'il ne s'accroisse pas.

Les modifications de la peau

La structure et la texture de la peau sont influencées par les hormones sexuelles et des modifications biologiques plus générales liées au vieillissement. Après la ménopause, la peau devient plus fine et plus fragile.

La prise de poids

Souvent, au moment de la ménopause, les femmes prennent du poids et trouvent qu'il est plus difficile qu'auparavant de perdre ces kilos.

La prise de poids n'est pas directement liée aux modifications hormonales de



PHOTOS : DR

la ménopause. Cependant, la ménopause entraîne une modification dans la répartition des

graisses : elles s'accumulent désormais plus fréquemment au niveau du ventre, des cuisses et des fesses.

Apprendre à nager, c'est essentiel pour vos enfants



Apprendre à vos enfants à nager constitue un atout de plus pour éviter de fâcheux incidents. Vers l'âge de trois ans, le corps des petits est suffisamment bien développé pour apprendre les rudiments de la natation. Il est de votre responsabilité de leur inculquer les principales règles de sécurité aquatique, ce qui ne doit pas empêcher d'exercer une surveillance de tout instant.

FORME Régime pour se débarrasser du problème des fesses

Pour perdre un peu de hanches et remédier ainsi à votre problème de fesses, voici un programme d'alimentation à basses calories qui vous aidera à résoudre le problème et avoir ainsi un équilibre entre le haut et le bas :

1. Pour le petit-déjeuner : un concombre et un quart du pain traditionnel avec un peu de fromage et un verre de thé, sont la base de ce spécial régime.

2. Pour le déjeuner : une

salade de poulet et de légumes, accompagnée par



des fruits frais après deux heures du repas.

3. Pour le dîner : une coupe

de yoghourt écrémé, pas plus, un fruit aussi, c'est pas grave.

A noter que les légumes frais peuvent être pris entre les repas en quantité, deux à trois cuillères à café de sucre par jour sont autorisées ainsi qu'une coupe de boisson gazeuse light.

Tentez votre chance et suivez régulièrement ce régime au lieu de s'injecter des

médicaments ou de se soumettre à la chirurgie esthétique.

Comment préparer votre peau pour l'été



Une alimentation riche en antioxydants aidera votre peau à se défendre contre les effets délétères du soleil.

Mise en particulier sur :

les potirons, carottes et autres légumes ou fruits de couleur orange ou rouge ; les légumes verts, surtout à feuilles comme les épinards ; de bonnes matières grasses, comme l'huile d'olive et les oléagineux comme les amandes ou les noisettes ; les céréales complètes, œuf, thon en conserve...

BEAUTÉ

METTRE EN SCÈNE MES CILS

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait ! Mais ces quelques tout petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...

Les bons gestes

On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré mais



surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou

naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.

L'astuce en plus

On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zig-zags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

Glace de kiwis

1 kg (environ 1 litre) de yaourt entier, 400 g de kiwis, 100 g de sucre en poudre, 20 cl de crème liquide

Épluchez les kiwis et coupez-les en cubes, réduisez-les en purée au mixer. Mélangez dans un saladier le yaourt, la purée de kiwis, la crème liquide et le sucre. Versez la préparation dans la sorbetière et laissez prendre en glace. Quand la glace a pris, mettez-la dans un moule et placez-la au congélateur. Servez après un minimum de 4 heures de congélation.

