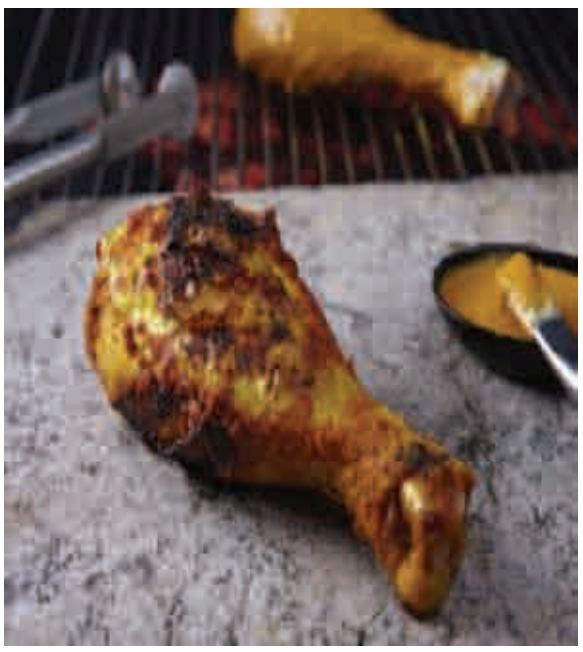
Pilons de poulet au tandoori cuits au barbecue

6 pilons de poulet, 1 yaourt nature,
1 gousse d'ail, 1 citron jaune, 5 g de curcuma,
1 c. à s. de piment rouge,
10 g de tandoori massala, huile, sel fin



Eplucher et dégermer la gousse d'ail. Dans un mixeur, mélanger les épices, l'ail, la poudre de piment, le sel, le yaourt, le jus de citron et un peu d'huile. Enduire ensuite les pilons de poulet de cette pâte et les laisser macérer pendant 30 min.
Préparer le barbecue.
Poser les pilons sur la grille du barbecue et les cuire pendant environ 15 min en les tournant régulièrement pour qu'ils grillent de manière homogène.

Eté : jeu-questionnaire

Photos : DR

Le bronzage est bon pour la santé
Faux - Le bronzage est une lésion cutanée. Il indique que votre peau a subi les agressions du soleil.

Il est sécuritaire de nager dans une eau polluée tant qu'on ne l'avale pas
Faux - L'eau polluée contient des microorganismes pathogènes qui peuvent pénétrer dans l'organisme non seulement par la bouche, mais aussi par les oreilles, les yeux, le nez et même par une écorchure de la peau.

Une surexposition au soleil en bas âge est une cause courante de cancer de la peau.
Vrai - Le soleil est la principale cause de cancer de la peau. Certains indices permettent même de croire qu'un seul coup de soleil durant l'enfance peut accroître le risque de cancer de la peau plus tard dans la vie. Il faut donc éviter tous les coups de soleil, surtout chez les enfants.

Les lunettes de soleil aux verres plus foncés sont les meilleures.
Faux - Choisissez des lunettes dont les verres sont suffisamment foncés pour vous protéger de l'intensité de la lumière, mais pas trop pour nuire à votre vision. Plus la lumière est intense, plus vos verres doivent être foncés.

Il suffit de faire bouillir l'eau cinq minutes pour tuer la plupart des microorganismes nocifs.
Vrai - Toutefois, une seule minute suffit amplement.

On ne peut pas attraper un coup de soleil si le ciel est nuageux.
Faux - Jusqu'à 80% des rayons pénètrent les nuages minces et le brouillard.

QUESTION
Une piqûre de moustique peut-elle transmettre le virus du sida ?

Faux !
Certaines maladies infectieuses, comme le paludisme, peuvent être véhiculées par les moustiques ; ce n'est cependant pas le cas pour le VIH.
Lorsqu'un moustique pique une personne, il n'injecte pas de son propre sang ni celui de la personne ou de l'animal qu'il a pu piquer précédemment. Il injecte uniquement de la salive, laquelle agit comme un anticoagulant, ce qui lui permet de se nourrir. Par ailleurs, le virus du sida est assez fragile, il ne peut survivre que très peu de temps à l'intérieur d'un moustique.

La crème de nuit !

Les besoins de la peau évoluent en fonction du moment de la journée, d'où l'existence d'une crème de jour et d'une crème de nuit qui viennent nourrir différemment la peau. La crème de nuit aide la peau à capter les actifs nécessaires à sa régénération.
Durant le jour, la peau se protège contre les agressions extérieures telles que les UV ou la pollution. La nuit, elle travaille à son renouvellement cellulaire.
L'idée d'un soin la nuit est d'optimiser le processus naturel de réparation des dommages accumulés durant la journée et de capter les actifs régénérants qui lui sont apportés.

Qui est le plus calorique, le ketchup ou la mayonnaise ?

La mayonnaise est 7 fois plus calorique que le ketchup !
En effet, la mayonnaise compte 710 calories tandis que le ketchup en compte 108 (apport calorique pour 100 g d'aliments en moyenne). Alors si vous voulez maigrir, préférez une mayonnaise allégée !

Gâteau au yaourt et au chocolat

1 yaourt (dont le pot servira ensuite de doseur),
2 pots de farine, 1 et 1/2 pot de sucre,
3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure,
200 g de chocolat

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à cuire au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre). Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en mélangeant d'abord la levure et la farine, sinon elles se mélangent mal).
Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5). Il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

TRUCS ET ASTUCES

Beurre :

Pour enlever une trace de beurre, rien de plus facile : faire bouillir le précieux vêtement (ou autre) dans de l'eau additionnée de savon ou de lessive.

Cacao :
Appliquer un mélange à parts égales de jaune d'œuf et de glycérine, laisser agir une demi-heure, laver et rincer à l'eau chaude. Autre méthode : faire pénétrer de la glycérine tiédie, bien rincer à l'eau chaude. On peut également tendre le tissu sur une cuvette, côté taché vers le haut, et verser, d'une hauteur d'environ cinquante centimètres, un fort jet d'eau presque bouillante.

Chewing-gum :
Mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure dans le congélateur, gratter la gomme. Variante : mettre un glaçon dans un sac, laisser quelques minutes sur la tache et gratter.

Cire :
Gratter, placer le tissu taché entre deux feuilles de papier buvard et

repasser avec un fer chaud.

Colle blanche :
Faire tremper dans de l'eau chaude, traiter avec du vinaigre chaud, bien rincer.

Colle forte :
Faire tremper dans de l'eau savonneuse, frotter, bien rincer.

Encre :
Faire tremper dans du lait, du lait caillé, du vinaigre ou de l'eau citronnée, puis laver à l'eau chaude avec de la lessive, bien rincer.

Taches récentes :
Saupoudrer immédiatement de sel.