Escalopes de poulet aux olives

4 belles escalopes de poulet, 1 petit oignon émincé, 8 olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à c. d'huile d'olive, sel et poivre

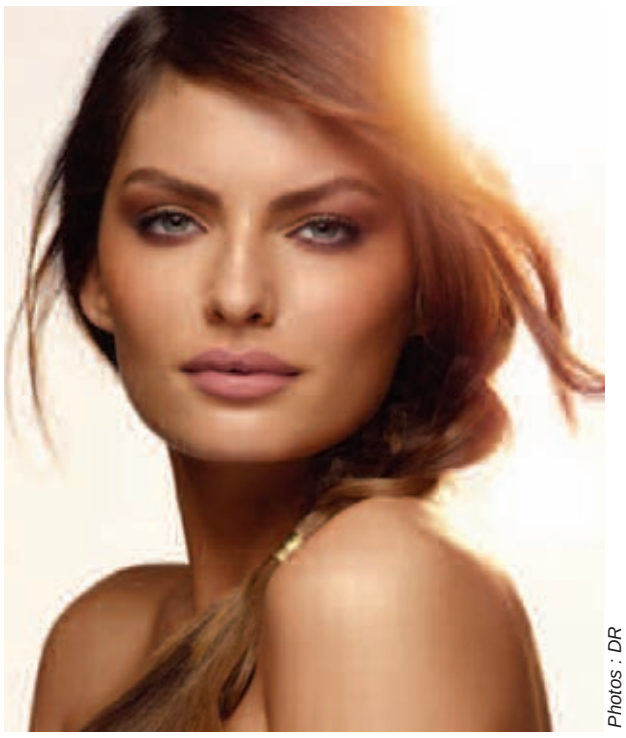
Dans une poêle antiadhésive, faites dorer l'oignon préalablement pelé et émincé avec l'huile d'olive puis réservez. Séchez les escalopes à l'aide d'un papier absorbant puis passez-les à la poêle 5 minutes de chaque côté. Pendant que la viande dore, préparez la sauce : mélangez dans un bol la crème fraîche, le sel, le poivre, les rondelles d'olives. Dans la poêle, remettez les escalopes et la sauce, laissez cuire encore une minute et servez.

Le saviez-vous?

Avoir 10/10 ne veut pas dire que votre vision est parfaite, elle est juste normale.

La meilleure vision enregistrée dans l'histoire est de 20/10. Avec une vision pareille, la personne peut voir des choses à partir d'une distance de 6 mètres alors qu'une personne normale aurait besoin d'une distance de 3 mètres afin de voir clairement.

Belle sans maquillage



Photos : DR

Hydratez-vous
Buvez beaucoup d'eau pour vous hydrater de l'intérieur et faites une bonne nuit de sommeil (au moins 7 heures). Les cernes peuvent faire chic chez les mannequins des défilés, mais chez les vraies filles? Pas tant que ça. Après avoir démaquillé votre visage pour la nuit, utilisez une crème au rétinol pour accélérer la production de collagène de votre peau. Le matin, appliquez une crème hydratante de jour avec SPF 30, puis pincez vos pommettes pour un effet bonne mine.

Faites attention à vos cheveux
Vous ne voulez pas avoir l'air totalement échevelée. Donc, donnez un peu d'amour à vos cheveux quand vous ne portez pas de maquillage : tirez-les en arrière avec une queue de cheval ou améliorez juste votre chevelure du saut du lit en y passant une noisette de mousse de coiffage ou une vaporisation de conditionner sans rinçage pour leur donner une texture de fille décontractée.

Blanchissez vos dents
Quand vous ne portez ni rouge à lèvres ni blush, il est encore plus important que vos dents soient vraiment blanches. Utiliser du fil dentaire aide : cela enlève la plaque entre les dents, l'endroit où elle commence à se loger habituellement. Vous pouvez également les brosser avec du bicarbonate de soude une fois par semaine, ce qui est une alternative bon marché à un blanchiment dentaire.

Peignez vos ongles
Une pointe de couleur sur vos ongles vous rend, eh bien, brillante (cela détourne aussi l'attention de votre visage sans maquillage). Lâchez-vous dans le choix des couleurs : tout ce qui va de naturel à bleu foncé, en passant par les rouges et les bruns.

Marcher, c'est bon pour la mémoire !

En effet, une marche quotidienne d'une vingtaine de minutes améliore les troubles bénins de la mémoire liés au vieillissement.
Et c'est là un des bénéfices de la marche à pied qui sont par ailleurs nombreux, tant sur le physique que sur le mental !

BIEN-ÊTRE

Un élixir matinal à base de citron

Cet élixir est à prendre le matin à jeun. Il est préférable de le préparer avec des produits naturels, non avec des substituts transformés.
Ingrédients :
- 1 tasse d'eau à température ambiante
- jus d'un citron
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre brut de pomme
- 1 cuillère à café de miel brut ou un petit morceau de sucre
- 1,5 cm de racine de gingembre frais ou ¼ de cuillère à café de gingembre moulu.

Les incroyables avantages de l'élixir au citron
Si vous commencez votre journée avec cet élixir, votre corps réagira certainement en augmentant les enzymes de digestion et en favorisant cette dernière.
Le foie éliminera les toxines et évacuera la graisse du corps. Vous apporterez à votre corps la dose nécessaire de vitamine C et de potassium. Cette boisson, prise le matin, gère le poids et la glycémie, aide à réduire les ballonnements et permet à l'estomac de mieux décomposer les aliments. La nourriture sera correctement absorbée dans le corps. Le pH du corps devient plus alcalin.
Attention !
Si vous vous sentez mal ou que vous ressentez de la rigidité au niveau de la poitrine après avoir consommé cette potion de citron le matin, enlevez le vinaigre de cidre. Cette réaction pourrait survenir suite au travail du corps qui commence à éliminer germes et toxines indésirables. Consommer l'élixir de citron, sans vinaigre, au moins trois jours.

Pommes au sirop

4 pommes évidées et épluchées, colorant rouge, crème fouettée, quelques feuilles de menthe, 3/4 tasse de sucre, 2 tasses d'eau

Dans une casserole, verser l'eau et le sucre. Chauffer lentement pour faire fondre le sucre. Porter à ébullition, incorporer quelques gouttes de colorant et baisser le feu. Ajouter les pommes et laisser pocher jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Veiller à ce qu'elles ne se défaussent pas. Enlever les pommes avec précaution et disposer dans une assiette à dessert. Mettre un peu de crème fouettée à l'intérieur de chaque pomme. Coiffer avec les feuilles de menthe et napper avec le sirop de pochage. Servir tiède.

TRUCS ET ASTUCES

Dorer une brioche

Dorez facilement vos brioches en versant dessus un peu de café faiblement sucré. Procédez de la même façon pour vos tartes, ça marche aussi !

Eviter la solidification du caramel

Pour éviter que le caramel ne durcisse, ajoutez une goutte de vinaigre dès que sa couleur vous convient. Le caramel restera bien liquide et tiendra plus longtemps avant d'être dégusté !

Dénoyauter les olives

Prenez un entonnoir, renversez-le et placez votre olive sur le goulot. Tournez-la doucement : le noyau tombe dans l'entonnoir, votre olive est dénoyautée, sans difficulté.

Faire dorer un poulet

Versez du lait directement sur votre poulet, puis saupoudrez-le de farine. Faites-le rissoler. En fin de cuisson, vous pourrez apprécier ce poulet délicieusement doré !

Eplucher l'ail sans difficulté

Trempez vos gousses d'ail dans de l'eau très chaude juste avant de les éplucher. La peau partira beaucoup plus facilement !