Poulet au gingembre

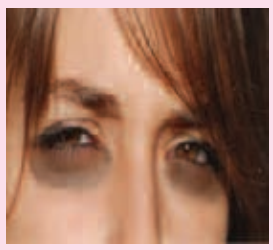
400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel
POUR LA GARNITURE : rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons

Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron, et colorez. Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons.

Trucs et astuces

Anti-cernes
Mettre de la crème pour les hémorroïdes, ça marche ! En mettre sous les yeux tous les soirs avant de se coucher.

Un soin antirides
Si vous possédez une plante d'aloé véra, cassez-en une tige et appliquez matin et soir un peu du jus contenu à l'intérieur, c'est radical, mais au préalable, il faut bien nettoyer la peau.



Vos yeux sont gonflés et fatigués ?
Plusieurs heures sur internet, ou devant un écran fatigue les yeux. Une astuce toute simple: faites infuser deux sachets de camomille. Sortir les sachets, les laisser refroidir et appliquer sur vos yeux. Résultat garanti !

BEAUTÉ

Évitez ces 6 erreurs dangereuses pour vos cheveux

Quand vos cheveux ont trop souffert et qu'aucun traitement à base de beurre de karité ou d'huile de coco n'arrive à les raviver, il est sans doute temps de réfléchir plus sérieusement à ce qui les agresse. Voici quelques mauvaises habitudes à abandonner d'urgence.

Photos : DR

Utiliser trop de shampooing
On nous conseille souvent de ne pas nous laver les cheveux trop souvent afin de les garder

en bonne santé. Mais il ne faut pas pour autant être trop parcimonieuse avec le shampooing. En vous lavant les cheveux deux à trois fois par semaine, vous pourrez les débarrasser de tout le sébum en excès et des éventuelles traces de shampooing sec, si vous en utilisez au quotidien. En effet, celui-ci a la faculté d'attirer à lui la poussière au fil des jours et de former une couche difficile à évacuer avec uniquement de l'eau chaude…

Se brosser les cheveux juste après la douche
Les cheveux sont le plus fragiles lorsqu'ils sont mouillés. La brosse, en tirant trop fort dessus, peut ainsi les casser. Pour vous démêler les cheveux sans les abîmer, utilisez plutôt vos doigts, ou un peigne à dents larges, pendant qu'ils sont encore enduits d'après-shampooing.

Attention à la chaleur !
La chaleur est l'ennemi du cheveu. Faites donc bien attention : si votre sèche-cheveux a tendance à vous brûler le cuir chevelu, c'est qu'il est réglé trop chaud. Il vaut mieux utiliser un modèle puissant (au moins 2000 watts) et le régler sur chaleur moyenne. De cette façon, c'est davantage le courant d'air que la chaleur qui éliminera l'humidité. Et surtout, n'utilisez jamais votre fer à lisser au-dessus de 180° !

Utiliser le fer trop agressivement
Tirer sur ses cheveux trop violemment n'est évidemment jamais une très bonne idée, mais c'est encore pire lorsqu'on utilise un fer à friser

ou à lisser. En effet, le fait de tirer sur ses cheveux en leur appliquant en plus une chaleur intense peut réellement les fragiliser. Passez-vous toujours un soin protecteur sur la chevelure avant d'utiliser votre fer. La plupart de ces soins contiennent en effet des substances qui permettent au fer de glisser sans trop de résistance.

Porter des cheveux «étrangers»
Il ne s'agit pas de bannir complètement les extensions, mais arrêter d'en porter de temps en temps permet à long terme d'éviter des soucis, comme la calvitie par exemple !
En effet, les extensions capillaires, surtout celles que l'on fixe par tissage ou par tressage, ont tendance à abîmer les cheveux en exerçant sur eux une tension trop forte. Il vaut mieux, dans ce cas, utiliser des extensions à clipser, bien moins violentes et plus faciles à retirer, ou bien des extensions à coller à la kératine (chaude ou froide).

Forcer sur la couleur
Entre deux couleurs, il faudrait idéalement laisser passer quatre à six semaines. Si vous ne pouvez vraiment pas vous passer de votre couleur préférée, effectuez quelques changements dans votre méthode : d'abord, évitez les produits qui contiennent de l'alcool.
Ensuite, installez un filtre sur le pommeau de votre douche afin d'empêcher le chlore et les minéraux de dégrader votre couleur, et surtout utilisez toujours un shampooing et un après-shampooing à la formule spécialement conçue pour les cheveux colorés.

Le sommeil, l'allié de notre silhouette

Le saviez-vous ? Le sommeil est notre meilleur allié minceur. A l'inverse, le manque de sommeil favorise l'appétit en perturbant les hormones de la faim (la leptine et la ghréline). Aujourd'hui les nutrionnistes américains vont plus loin en mesurant le surcroît calorique causé par le manque de sommeil : 100 mn de sommeil en moins équivaudrait à 549 kcal absorbées en plus par jour, soit l'équivalent d'un double cheeseburger ou de deux religieuses au chocolat. A la fin du mois, le calcul est vite fait et les bourrelets insidieusement déposés sur les hanches et les fesses. Moralité, le soir, couchez-vous de bonne heure et respectez votre rythme de sommeil pour ne pas perturber et fatiguer l'organisme qui compensera en se portant sur des aliments gras ou sucrés.

Beauté

Ne pas confondre peau sensible et allergie !

Certaines femmes pensent souffrir de peau sensible alors qu'en réalité elles ont une véritable allergie, ou intolérance, à l'un des produits qu'elles utilisent. Du coup, elles font régulièrement des réactions, sentent leur peau rouge ou irritée... et en déduisent qu'elles souffrent d'un problème à long terme, alors qu'éliminer le produit en cause pourrait tout régler très rapidement. Pour en avoir le cœur net, faites des tests : passez-vous d'une crème de jour pendant dix jours, puis d'un de vos cosmétiques, etc. Si au cours de l'une de vos cures «sans», les problèmes disparaissent, vous saurez quel produit éliminer de votre routine ! Ne vous limitez pas aux cosmétiques, maquillage ou crèmes, pensez aussi à votre lessive ou à votre shampooing. Bien entendu, si vos symptômes sont particulièrement importants, ne vous contentez pas de ces remèdes de bon sens : mieux vaut consulter un dermatologue. Enfin, dernier conseil : une peau en bonne santé aura moins de risque d'être réactive ou sensible.
Pensez aussi à offrir à votre épiderme une alimentation riche en vitamines, et beaucoup d'eau, pour l'aider à être au top !

La grenade : fruit sacré

Riche en polyphénols, la grenade contient de nombreux antioxydants qui luttent contre les radicaux libres à l'origine de certaines maladies et du vieillissement prématuré. La grenade est une bonne source de fibres alimentaires.

Délice au café

250 g de beurre ramolli, 3 cuillères à soupe de sucre glace, 2 cuillères à soupe de maïzena, 1 cuillère à soupe de café soluble, 1 sachet de levure pâtissière, 1 pincée de sel, farine selon le mélange, des morceaux de chocolat noir

Mettre dans une jatte le beurre, le café soluble et le sucre glace, les travailler jusqu'à ce qu'ils forment un mélange crémeux, ajouter la maïzena, le sel, bien mélanger, ajouter la levure, incorporer la farine tamisée peu à peu et pétrir bien jusqu'à l'obtention d'une pâte molle et lisse. Mettre la pâte dans une poche à douille cannelée et coucher sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé des tourbillons, les décorer avec des morceaux de chocolat. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 12 minutes. A conserver dans une boîte bien fermée.