Riz au poulet épicé (thaïlandais)

Pour 4 personnes, temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 25 min
Poulet cuit froid : 500 g. Riz : 400 g. Oignon : 1. Ail : 1 gousse. 400 g de sauce tomate épicée. Concentré de tomates : 2 c. à soupe. Cumin en poudre : 1/2 c. à soupe. Persil haché : 2 c. à soupe. Huile de tournesol : 2 c. à soupe. Eau : 25 cl. Coriandre fraîche : 1 bouquet. Sel, poivre

Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Détaillez le poulet en cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail et le riz. Mélangez bien. Incorporez le concentré de tomates, le cumin, le persil, la sauce tomate, l'eau ainsi que le poulet. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 25 minutes à feu doux. Décorez avec la coriandre ou avec du persil frais et servez chaud.

Ménopause : hydratez votre peau

Passée la ménopause, la peau est plus sèche et moins ferme. Donnez-lui un coup de pouce en l'hydratant tous les jours, visage, cou et décolleté compris. Utilisez des crèmes adaptées à votre peau. Pour nettoyer votre peau, veillez à ne pas employer un produit desséchant ou agressif. D'une manière générale, privilégiez les gels douches à un savon classique.

INFO

Le réflexe soupe

En cas d'excès, c'est une façon simple et équilibrée de compenser. Rien de plus rassasiant ! En plus, selon une étude, démarrer son déjeuner ou son dîner par une soupe entraîne une réduction calorique naturelle de 150 kcal de l'ensemble du repas. L'idéal, la faire maison avec moult légumes sans oublier les protéines (dés de poisson, de poulet…)

FORME

Graisse abdominale : le vrai du faux

PhotoS : DR

Beaucoup d'idées fausses circulent sur le problème du gros ventre. Voilà qui vous aidera à démêler le vrai du faux...

Un ventre trop rond, c'est toujours trop de gras ?
Non
Un ventre trop rond n'est pas forcément synonyme de graisse abdominale.
On peut être ballonné(e) pour cause de problèmes digestifs (colopathie, fermentations, stress, etc.). Les minces peuvent pour cela avoir un ventre rond.

La graisse abdominale se mesure-t-elle avec une balance impédancemètre ?
Non
La balance impédancemètre ne mesure pas la graisse abdominale. C'est le tour de taille qui doit être mesuré avec un mètre de couturière.

La graisse abdominale est-elle plus dangereuse que celle des cuisses ?
Oui
La graisse abdominale est plus dangereuse que la graisse des cuisses. Elle favorise dangereusement les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Trente minutes d'abdos tous les jours font-ils perdre le gras du ventre ?
Non, malheureusement !
Les abdos seuls ne suffisent pas, même intensifs. Une alimentation équilibrée est avant tout nécessaire.
Les deux vont de pair.

Boire 1 litre de thé vert par jour fait-il perdre du ventre ?
Non
Malheureusement, le thé vert ne peut rien pour votre graisse abdominale !
Le thé vert est riche en antioxydants, mais il ne fait pas maigrir, ni perdre du ventre d'ailleurs.

Chez une femme, un tour de taille au-dessus de 85 cm est-il dangereux ?
Oui
Un tour de taille supérieur à 85 cm chez une femme est un problème de santé et pas seulement d'esthétique.
C'est la norme qui définit le trop de graisse abdominale dangereuse pour la santé.
Chez les messieurs, c'est 100 cm.

Les massages font-ils perdre du ventre ?
Non, malheureusement !
Mais être massé(e), c'est quand même sympa !
Les massages donnent une sensation de bien-être mais ne font maigrir ni du ventre ni d'ailleurs.

Éliminer les boissons et les produits sucrés fait-il perdre du ventre ?
Oui, allez-y !
Leur excès est une des raisons de cette prise de poids.

Les mains moites !

Pourquoi transpire-t-on des mains ?
Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains.

Comment ne plus avoir les mains moites
Appliquer des anti-transpirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé et séché les mains.
- Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un médecin. Pour lutter contre les mains moites, vous pouvez les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour
- Sinon, les laver avec un savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.

Tarte aux noix

1 pâte brisée sucrée, 4 œufs, 250 g de sucre roux, 55 g de beurre fondu, 1 c. à café d'extrait de vanille, 2 c. à soupe de farine, 300 g de cerneaux de noix

Faire cuire à blanc la pâte dans un moule de 26 cm de diamètre pendant environ 10 min à 180°. Mélanger les œufs, le sucre, le beurre, la vanille et la farine. Hacher grossièrement la moitié des noix. Les répartir sur le fond de la tarte. Verser le mélange à base d'œufs dans le moule et parsemer des noix restantes. Faire cuire la tarte à 200° pendant 10 min puis réduire la température à 170°. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 min.