

## Riz au poulet épicé (Thaïlande)

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 tomate : 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

### Préparation

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 min. 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 min à feu doux. Décorez avec la coriandre ou avec du persil frais et servez chaud.

## Info

### Herpès génital : une surveillance renforcée chez les femmes enceintes



Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi.

Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

## BEAUTÉ

# Que faire pour accélérer la pousse de vos cheveux

Il existe plusieurs astuces pour augmenter la force de vos cheveux et en stimuler la repousse, en voici quelques-unes qui peuvent vous aider à réaliser l'objectif :

1. Prenez soin de la santé de vos cheveux, et débarrassez-vous des pointes abîmées en coupant au moins une demi-pouce de ces dernières. Vos cheveux pourront ainsi grandir plus vite.

2. Évitez d'utiliser des outils qui font exposer vos cheveux à une température élevée, ils vont se casser et continuer à se diviser sur toute la longueur. Essayez de les sécher à air froid si possible.

3. Nourrissez vos cheveux et hydratez-les avec un masque à l'huile d'olive ou d'argan avant chaque lavage en massant les longueurs sans les frotter et laissez-le agir pour un moment suffisant.

4. Brossez vos cheveux avec un peigne lisse et affinez les racines et les branches régulièrement. Un brossage trop



Photos : DR

agressif influence beaucoup la pousse des cheveux.

## Cheveux secs, sachez que...

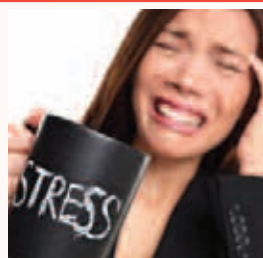
### Le shampoing

Ne vous lavez pas les cheveux trop souvent : tous les 2 ou 3 jours suffit amplement et leur permettra de garder davantage d'huiles naturelles. Utilisez un shampoing adapté spécial cheveux secs. N'utilisez pas une eau trop chaude, qui pourrait détruire les huiles protectrices. Lavez et rincez vos cheveux à l'eau tiède. Surtout, rincez abondamment afin d'éliminer tout résidu de shampoing, idéalement en terminant par un jet d'eau fraîche.



## Stress

Le stress fait partie de la vie moderne. Il n'est pas totalement négatif : un stress canalisé nous aide à aller de l'avant, à renforcer nos motivations. Une alimentation riche en magnésium, vitamines B1, B2, B3, B6, B9, en zinc, en cuivre et fruits peut vous aider à mieux gérer un stress vécu de manière négative.



## BON À SAVOIR

# Du magnésium contre les douleurs des règles et le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles.

Ballonnement, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.



## Salade de pommes de terre aux épices

500 g de pommes de terre, 250 g de haricots verts, 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 gousse d'ail écrasée, 2 piments épicés et émincés, 6 brins de coriandre hachés, 1 c. à c. de graines de carvi



Coupez en deux les pommes de terre et faites-les cuire à petit bouillon, environ 20 minutes. Elles doivent être tendres mais fermes, les égoutter. Ebouillantez, puis égouttez les haricots. Assaisonnez : mettez dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, les piments, la coriandre, le carvi et battez le tout. Servez la salade tiède ou froide, avec l'assaisonnement préparé au dernier moment.