Paupiettes de poulet au fromage

4 escalopes de poulet, 4 c. à café de moutarde, 4 tranches de fromage à hamburger, 1 gros oignon, 1/2 cube de fond de volaille, 1 noix de beurre

Aplatissez chacune des escalopes de poulet avec une masse, pour les rendre plus fines. Sur chaque tranche, étalez une c. à café de moutarde, une tranche de fromage à hamburger. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et ficelez-les. Pendant ce temps, faites dorer l'oignon dans le beurre et ajoutez le fond de volaille et 30 cl d'eau. Laissez cuire 20 min et mettez-les dans un plat. Faites dorer les paupiettes dans un peu de beurre, en les arrosant régulièrement de beurre, pendant 5 min. Ajoutez enfin les oignons et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Baissez ensuite le feu au minimum et terminez la cuisson pendant 15 min.

Tonifiez vos bras

1- Au lieu de rester les bras ballants, mettez vos mains de chaque côté de vos hanches. Chaque fois que vous êtes debout, posez votre main droite sur votre hanche droite et serrez votre taille le plus fort possible quelques secondes : ainsi, vous renforcerez vos biceps. Faites la même chose à gauche, ou mieux, des deux côtés en même temps ! Le plus : vous sollicitez aussi vos épaules et le haut de votre dos. Pas mal pour un exercice de rien du tout !

BIEN-ÊTRE

L'art de vieillir en pleine forme !

Photos : DR

Bien vieillir, rester jeune et en pleine forme : activité, soins de soi, prévention, alimentation... Tout savoir sur l'art de vieillir en pleine forme !

1- Faites de la prévention : toutes les maladies, surtout le stress, accélèrent le vieillissement de l'organisme car celui-ci «surproduit» alors des radicaux libres. Or, une bonne hygiène de vie et une alimentation riche en fruits et légumes peut prévenir de nombreuses maladies. En effet, une alimentation équilibrée est nécessaire à l'organisme qu'on soit en poids normal ou en surpoids. Pour ce faire, suivez les règles suivantes :

• Choisissez les aliments qui vous conviennent et vous apportent les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

• Équilibrez vos repas : pas d'excès suivis de restrictions, bonne régularité du rythme des repas dans la journée et dans la semaine.

2- La majorité des femmes de plus de 55 ans pensent qu'il faut manger moins pour rester jeune. Ce n'est pas nécessaire, car nos besoins restent stables. Pour les couvrir, nous devons apporter au moins 1500 calories sous forme d'aliments riches en nutriments (fruits, viandes, légumes, poissons, produits laitiers, œufs…). Lorsqu'on prend de l'âge, notre corps absorbe de moins en moins bien les vitamines et les utilise de plus en plus mal. C'est pourquoi il faut augmenter l'apport en fruits et légumes et baisser la consommation des produits transformés.

3- Notre visage est constamment exposé aux différents agents atmosphériques. Pas étonnant qu'il vieillisse plus vite. Protégeons-le avec des crèmes hydratantes contenant des filtres anti-UV. Ne vous exposez pas trop souvent au soleil. En fait, notre corps a besoin de vingt minutes de lumière du soleil par jour. Au-delà, on accélère son vieillissement.

4- La meilleure résolution est de quitter son joli canapé et pratiquer une activité physique régulière pendant quinze à trente minutes par jour, au moins trois fois par semaine. Les mouvements permettent de maintenir convenablement la colonne vertébrale et assurer ainsi un bon maintien. Les meilleurs sports pour perdre du ventre sont : la natation, la marche et la gymnastique aquatique qui font muscler les abdos en douceur, la danse, les cours d'abdos fessiers évidemment, qui améliorent la tonicité, et aussi la corde à sauter et le jogging !

5- Penser à hydrater l'épiderme matin et soir en utilisant une crème de nuit nourrissante, qui va aider la peau à trouver son éclat. Les huiles pures font le plus grand bien à la peau. L'huile de rose musquée et l'huile d'argan sont deux huiles possédant des propriétés cosmétiques exceptionnelles.

6- Vous entraînez votre corps et cela vous parait normal ? Continuez toute votre vie à faire marcher votre esprit. Plus il fera de gymnastique, plus vos fonctions cérébrales seront bien entretenues.

Info

Pour un masque de beauté efficace

Posez votre masque sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour de vos yeux. Appliquez-le à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou. Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger. Appliquez enfin votre crème habituelle.

Beauté

Mettre en scène mes cils

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on le voudrait ! Mais ces quelques tout petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...

Les bons gestes

On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré mais surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.

L'astuce en plus

On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zig-zags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

Astuce

Comment éliminer les odeurs de transpiration dans les chaussures ?

Parfois les chaussures dégagent vraiment de mauvaises odeurs à cause de la sueur ! Les responsables : les champignons, les bactéries etc. Pour y remédier, découvrez cette astuce de grand-mère pour se débarrasser des odeurs de transpiration dans les chaussures.

Astuce de grand-mère contre la transpiration

Saupoudrez l'intérieur de vos chaussures avec du bicarbonate de soude ou du gros sel. Laissez agir pendant toute une nuit, au moins 12h. Le lendemain, enlevez le sel ou le bicarbonate, magique les odeurs auront disparu !

Ingrédients :

Environ 2 c. à soupe de bicarbonate de soude ou de gros sel

Les conseils de nos grands-mères

Préférez les chaussettes en coton ou en laine plutôt que les chaussettes en nylon ou polyester. Celles-ci empêchent les pieds de bien respirer.

Pâte d'oranges

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g

Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.