

## Feuilletés au poulet

Des feuilles de diouls, 2 œufs battus  
**Pour la farce :** Poulet désossé, 100 g. de riz,  
1 œuf, 1 bouquet de persil, quelques  
feuilles de menthe, 1 cuillère à café de sel,  
1 cuillère à soupe de poivre  
**Pour la sauce :** 3 cuillères à soupe d'huile,  
1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de  
menthe, 1 cuillère à café de piment doux,  
1/2 cuillère à café de piment fort, 1/2 cuillère  
à café de cumin en poudre, 1/2 cuillère à  
café de sel, de l'huile pour la friture



Dans une cocotte, faites cuire le poulet désossé 20 minutes à feu moyen. Faire bouillir le riz 5 minutes dans de l'eau. Egouttez-le. Lavez et hachez le persil et la menthe. Hachez grossièrement la chair de poulet, le riz, les fines herbes, l'œuf, le poivre et le sel.

Remplir les feuilles de diouls comme pour des boureks classiques. Préparez la sauce avec l'huile, la menthe et la coriandre hachées, le piment, le cumin et le sel. Dressez les feuilletés sur un lit de feuilles de salade verte, présentez la sauce à part.

## Prendre la température dans la bouche est une méthode plus pratique pour les tout-petits

**FAUX :** Elle ne convient pas  
aux enfants car elle  
demande leur  
coopération. Pour que  
la mesure soit la plus  
correcte possible,  
cette méthode exige  
que la bouche reste  
fermée plusieurs  
minutes et que  
l'enfant garde le  
thermomètre sous la  
langue, sans bouger.  
Cette méthode ne  
convient pas aux bébés.



## Cake aux pommes



2 grosses  
pommes, 200g  
de farine, 1 c.  
à c. de levure  
chimique,  
100g de sucre  
semoule, 80 g.  
de beurre, 3  
œufs, 1 petite  
tasse de lait

Faire fondre le  
beurre et laisser refroidir. Dans un saladier,  
fouetter les œufs avec le sucre, ajouter le  
beurre, la farine et la levure puis le lait pour  
fluidifier la pâte, bien mélanger et ajouter les  
pommes coupées en petits dés. Beurrer et  
fariner un moule à cake, verser la préparation  
et mettre au four préchauffé à 180° pendant  
40 min. Vérifier avec la lame d'un couteau s'il  
est cuit. Démouler sur une grille.

## CHEVEUX MIXTES

# Racines grasses et tiges sèches, deux fois plus d'entretien !



Photos : DR

**L**es cheveux mixtes sont le résultat  
de racines capillaires grasses et  
de tiges desséchées sur leur  
longueur par la pollution atmosphérique,  
la climatisation ou l'abus de  
shampooings détergents et de  
décolorations.

A qui la faute ? Faites le bilan...

**L'hérédité.** Vos parents, ou l'un d'entre  
eux, ont les cheveux mixtes. Un problème  
endocrinien : un excès de sécrétions

d'hormones mâles. L'alimentation. L'abus  
de graisses et de sucres. Certaines  
affections : la constipation, l'obésité,  
l'engraissement du foie. Le stress, ou un  
choc émotionnel, accélère l'hypersécrétion  
séborrhéique. Des shampooings  
inadaptés : de mauvaise qualité ou mal  
employés.

Pour bien soigner les cheveux mixtes

Améliorez votre état de santé général :

- Nourrissez-vous de manière

équilibrée (diversifiez vos apports en  
protéines) ;

- absorbez des compléments  
alimentaires pour cheveux. Traitez  
séparément les racines grasses et les  
pointes sèches ;

- lavez les cheveux avec un  
shampooing doux pour calmer les glandes  
sébacées ;

- nourrissez les longueurs et les  
pointes des cheveux avec des bains  
d'huile et des masques hydratants.

## LE PRUNEAU

# Pour qui surtout ?

**P**our tout le monde bien sûr... tant  
les vertus nutritionnelles du  
pruneau sont importantes. Pour la  
femme enceinte, par exemple. La teneur  
en fer du pruneau d'Agen contribue à  
couvrir ses besoins particuliers (1,6 mg  
pour 100 g), les femmes enceintes étant  
souvent carencées dans ce domaine.  
Les fibres et le sorbitol permettent aussi  
d'éviter les problèmes de constipation  
qui touchent souvent les futures  
mamans. Pour les sportifs, la richesse  
des pruneaux en glucides permet de  
lutter contre l'hypoglycémie redoutée  
par les sportifs. Ces sucres libèrent une  
énergie rapide et durable pour  
l'organisme. Les pruneaux constituent  
un carburant qualitatif grâce à leur faible  
index glycémique. Le magnésium qu'ils  
contiennent prévient également  
l'apparition des crampes, et son eau de  
la déshydratation pendant l'effort. Pour  
les seniors, souvent plus sédentaires,  
souffrant d'un transit ralenti, la  
consommation de pruneaux est aussi  
recommandée. Le pruneau permet de  
lutter contre la constipation grâce à ses  
fibres. Le sorbitol qu'il contient permet  
aussi de réguler la glycémie et de freiner  
l'absorption de cholestérol. C'est en  
outre un aliment qui se digère  
facilement.



## Question

# Assimilons-nous mieux nos nutriments si notre assiette est bien présentée ?



## VRAI

Il est bien connu qu'une bonne  
alimentation commence par les yeux !  
Une assiette bien présentée, remplie  
de couleurs, qui réjouira l'œil,  
déclenchera automatiquement une  
salivation accrue. La salive est d'une  
importance capitale dans l'assimilation  
des nutriments et essentielle dans la  
digestion des féculents.