Brochettes de poulet frites

750 g de blanc de poulet, 8 pommes de terre moyennes, 2 poivrons rouges, le jus d'un demi-citron, 2 cuillères à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulue, 4 œufs, farine, chapelure, huile de friture, pics à brochettes, sel, poivre

Lavez bien les pommes de terre, coupez-les en 4 et faites-les cuire avec leur peau dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes. Laissez-les refroidir. Lavez et épépinez les poivrons et coupez-les en grands carrés. Coupez les blancs de poulet en gros morceaux. Dans un saladier, versez le jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive, la coriandre moulue, sel, poivre, ajoutez les morceaux de poulet, bien mélanger et laisser mariner pendant 2 heures. Sur des pics à brochettes, intercalez les morceaux de poulet et les morceaux de légumes. Passez les brochettes dans la farine ensuite trempez-les dans une assiette d'œufs battus, à la fin roulez-les dans la chapelure. Faites frire les brochettes de poulet dans un bain d'huile chaude, retournez-les régulièrement jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Servez aussitôt.

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 !

BEAUTÉ

Une belle peau, c'est possible

Photos : DR

Un démaquillage efficace, une bonne hydratation... Et si on oubliait les astuces vues et revues pour sortir des sentiers battus ? Voici quelques nouvelles astuces pour une peau saine, qui respire la santé. La meilleure façon de garder sa peau en bonne santé est de la protéger des rayons du soleil. Pour cela, on opte pour une crème de jour dotée d'un filtre UV, indice 25 minimum, et on n'hésite pas à en rappliquer au fur et à mesure de la journée.

Des amandes dans mon assiette

A moins d'être allergique aux fruits à coque, ajoutez des amandes à votre petit-déjeuner. Non seulement elles vont vous caler pour la matinée, mais elles sont également riches en acides gras, essentiels pour assurer la résistance de la peau aux agressions.

Restons zen

Il n'y a rien de pire que le stress pour nuire à la qualité de la peau. Alors on prend le temps de se calmer, de respirer, de se détendre. Cela limitera d'autant le teint brouillé et les boutons non désirés.

Un petit coup de froid

Après vous être démaquillée, appliquez des compresses remplies de glaçons sur vos paupières pendant quelques minutes : cela fera dégonfler vos yeux et limitera les cernes.

Non au soda light

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

Mollo sur le sucre

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = un peau plus ferme !

Existe-t-il deux types de fer ?

On distingue 2 types de fer : le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique est un fer d'origine animale ; on le trouve dans la viande, la volaille et le poisson.
Le fer non héminique, ou minéral, se trouve dans les aliments de type végétal (céréales, fruits et légumes). Le fer héminique présente une meilleure bio-disponibilité que le fer minéral. Autrement dit, il est mieux absorbé par notre organisme ; globalement, 25% du fer héminique est absorbé, contre seulement 1 à 10% pour le fer non héminique.

Pas d'édulcorants avant 3 ans

Aspartame, sucralose, saccharine... ne présentent pas de risques pour la santé.
Cependant, ils ne sont pas, à juste titre, autorisés dans la préparation des aliments destinés aux nourrissons de moins de 3 mois, et ils sont également déconseillés pour les enfants de moins de 3 ans.
En effet, il existerait déjà pour l'aspartame un risque lors de certaines maladies infantiles d'intolérance à certains acides aminés (on parle d'une maladie héréditaire, la phénylcétonurie) qui sont présents dans cet édulcorant.

TRUCS ET ASTUCES

Pommes

Enduisez d'huile les pommes que vous voulez faire cuire au four pour éviter qu'elles ne se rident. Elles auront au contraire un aspect lisse et luisant.
Vos quartiers de pommes ne noirciront pas si vous les trempez dans du jus de citron.
Vous pouvez remplir une soucoupe de jus, ou bien frotter les morceaux des pommes contre la chair du citron.

Pommes de terre
La salade de pommes de terre doit être assaisonnée et servie tiède. Si vous voulez utiliser un reste de pomme de terre, mélangez à la vinaigrette une quantité égale de bouillon chaud, ce qui lui redonnera un aspect moelleux (vous pouvez utiliser du bouillon instantané). Pour que les pommes de terre sautées soient bien moelleuses à l'intérieur, plongez-les une fois lavées dans une casserole d'eau bouillante, l'ébullition s'arrête alors, et, dès qu'elle reprend, retirez les pommes de terre, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les bien avant de les mettre dans le beurre ou autre matière grasse pour les faire rôtir.

Pain perdu au chocolat

100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre

Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu, fouettez la préparation pour bien la mélanger.
Puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout.
Trempez-y vos tranches de pain.
Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit, faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant, vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.