

## Brochettes de poulet frites

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



Bien laver 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 puis 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, le sel et le poivre, ajoutez les morceaux de poulet, bien mélanger et laissez mariner pendant 2 heures. Sur des piques 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. Servir aussitôt.

### BON À SAVOIR

## Que se passe-t-il si vous ne dormez pas assez ?



Avec le temps, ces effets peuvent aboutir à un vieillissement prématuré. Le manque de sommeil se reflète aussi dans l'aspect de la peau du visage : le grain de peau est moins net, les traits sont tirés. Sauter régulièrement des heures de sommeil peut augmenter les risques de refroidissement et réduire l'immunité.

Une privation chronique de sommeil (plus de 6 mois) peut rendre sujet à la dépression, l'anxiété et inciter à une prise non justifiée de médicaments. Et voici un point surprenant : le manque de sommeil peut faire prendre du poids ! La fatigue peut en effet vous obliger à manger des sucreries pour combattre les

coups de pompe... En outre, le manque de sommeil peut rendre la perte de poids plus difficile : le taux de cortisol, une hormone du stress, augmente en cas de manque de sommeil, rendant votre régime plus difficile. De plus, le manque de sommeil augmente l'activité des enzymes régulant le stockage des graisses.

**Conclusion :** Ne négligez pas votre sommeil, soyez à l'écoute des sensations corporelles qui vous indiquent un état de fatigue avancé. Et adoptez un rythme de sommeil régulier : essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Les effets ne seront que bénéfiques !

### NUTRITION

## 5 fruits et légumes par jour : ça marche !

Campagnes de pubs à gogo, manger cinq fruits et légumes par jour est important pour apporter à votre corps les nutriments dont il a besoin. Nous avons sélectionné sept fruits et légumes bons pour votre peau ! A mélanger et à accommoder selon vos envies !

• **La carotte :** Le légume bronzage par excellence ! Riche en bêta-carotène et en sélénium, il est votre ami pour avoir un beau teint hâlé tout en protégeant votre peau des rayons UV. A consommer sans modération et toute l'année !

• **La tomate :** Elle contient du bêta-carotène et des vitamines C et E. Idéale pour allier bonne mine et propriétés anti-



Photos : DR

vieillesse !

• **Le poivron rouge :** Riche en vitamine C et en bêta-carotène, il renforce l'élasticité de la peau par la production de collagène et la protège des UV.

• **L'oignon :** Très riche en

sélénium, il stimule la production de kératine. Il est votre allié pour avoir des cheveux et des ongles en pleine forme.

• Fruits de saison par excellence, croque dans la pastèque et le melon !

En récompense : hydratation optimale (ils sont gorgés d'eau) et vitamines A et C. L'abricot quant à lui est un des fruits les plus riches en bêta-carotène. Ce sont les indispensables pour des desserts ensoleillés, gourmands et radins !

## LES EXERCICES ABDOS-FESSIERS

### JE TONIFIE MES ABDOMINAUX

#### Le relevé de buste

- Allongez-vous sur le dos et amenez les jambes vers les fesses en pliant les genoux. Posez les pieds à plat et plaquez le bas du dos (lombaires) au sol. -Croisez les bras et posez les mains sur la poitrine. Relevez le menton, à une largeur de main environ du buste, et regardez au plafond.

- Contractez fortement les abdominaux et, en expirant, soulevez le plus possible la tête et les épaules du sol.

Les abdos toujours contractés, abaissez les épaules en inspirant et posez la tête sur le sol. Pour débiter : 8 fois, 2 séries.

#### Le pédalo

- Allongez-vous sur le dos,



lombaires plaquées au sol. Croisez les bras et posez la nuque sur les mains en tirant les coudes vers l'extérieur.

- Pliez les genoux et relevez les jambes pour former un angle à 90° avec le bassin, en tirant les orteils vers les genoux. Contractez les abdominaux et pédalez en creusant le ventre. Regardez le

plafond et fixez un point précis.

- Respirez régulièrement. Allongez une jambe le plus loin possible vers l'avant (la jambe tendue doit frôler le sol) et ramenez le genou au-dessus de votre bassin. Le rythme de pédalage doit être lent et régulier.

Pour débiter : 10 à 12 fois, 2 ou 3 séries.

## Verrines à la compote de pêche

6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les mettre dans une casserole à fond épais, et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement coupées et replacer les verres au frais jusqu'au moment de servir.



### QUESTION

## Les muscles pèsent-ils lourd ?

**VRAI.** Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la



seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses calorifiques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.