

## Bâtonnets de poulet frits à la sauce blanche

2 filets de poulet, 2 jaunes d'œuf, 4 cuillères à soupe de farine, chapelure, huile pour friture, 1 yaourt nature, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail hachée, 1 pincée de piment (facultatif), 1 cuillère à café de persil, sel et poivre



Dans un bol, mettez le yaourt nature, la mayonnaise, le jus de citron, le persil, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez bien l'ensemble avec un petit fouet pour obtenir une sauce homogène. Répartir la sauce dans des petits ramequins individuels puis saupoudrez le tout de piment. Réservez. Coupez les filets de poulet en lamelles, passez-les dans la farine puis dans le jaune d'œuf, puis dans la chapelure. Faites-les frire 6 minutes dans une poêle, à feu moyen. Réservez ces bâtonnets sur du papier absorbant. Au moment de servir, présentez-les avec la sauce au yaourt.

## Le beurre



En petite quantité, le beurre n'a rien de mauvais. En tout cas, il est bien moins nocif pour votre cholestérol que la margarine, par exemple. Et même s'il est plus riche en graisses saturées, sachez que des études récentes ont mis en doute le rapport entre ces graisses et les maladies cardiovasculaires. Alors ne culpabilisez plus si vous vous jetez sur votre petite portion de beurre le matin au petit-déjeuner

# La mémoire : un capital à fructifier

**Cultiver sa mémoire et donc ses capacités cérébrales peut aider à améliorer les performances professionnelles et sociales.**

Comment faire fructifier ce capital simplement ? Bien sûr, un mode de vie sain est, avant toute chose, à privilégier. Le cerveau étant une partie de notre corps, il faut commencer à en prendre soin physiquement. Une alimentation saine et équilibrée est indispensable à son bon fonctionnement. Il faut manger de tout afin que notre organisme puisse trouver tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de notre cerveau. Le sommeil est également une

composante fondamentale de la mémorisation. En effet, c'est durant la phase de sommeil paradoxal que le cerveau de l'homme travaille à la mémorisation de ce qu'il a acquis durant la journée. Travailler toute la nuit avant un examen ou une réunion semble donc être une fausse bonne idée. S'accorder 8 heures de sommeil réparateur le plus souvent possible, c'est déjà travailler ses capacités à mémoriser !

S'exercer porte ses fruits  
Comme un muscle, le cerveau a besoin de travailler pour être performant. En consacrant un peu de temps chaque jour à des exercices simples, on fait fructifier son capital mémoire. Tous les jeux mettant en



Photos : DR

œuvre la logique ou la stratégie sont bénéfiques (jeux d'échecs, mots croisés, sudoku...). On peut également faire l'effort de mémoriser des

choses simples comme le nom des rues que l'on fréquente, les numéros de téléphone que l'on appelle souvent, les dates d'anniversaire de ses amis...

## Idées reçues sur les fruits

**Les fruits sont nos meilleurs amis mais les connaissez-vous vraiment ?**

Les cures de fruits font maigrir  
Faux : Le peu de poids que vous réussirez à perdre se fera au détriment de votre masse musculaire. Attention aux médietiques régimes fructivores qui favorisent une reprise de poids conséquente et à la fatigue engendrée par ce genre d'alimentation !

Manger des fruits protège du cancer du côlon  
Vrai : Les fruits consommés régulièrement peuvent réduire les risques de cancer du côlon.

En effet, les fibres des fruits accélèrent le transit intestinal et stimulent la production de certains acides gras qui ont des effets anti-tumoraux sur la muqueuse du côlon.

Le pamplemousse fait maigrir  
Faux : Si ce fruit est très peu sucré (9% de glucides), il ne faut pas croire que son acidité naturelle élimine les graisses. Attention, ce fruit peut interférer dans l'action de certains médicaments, dont les tranquillisants, les antidépresseurs et les immunodépresseurs!

L'ananas fait maigrir et brûle les graisses  
Faux : L'ananas est peu énergétique, 47 calories pour 100 grammes et 11,3 grammes de glucides mais en aucun cas il ne brûle les graisses ! La seule manière de perdre du poids est d'avoir une alimentation équilibrée et de se dépenser. Pas d'aliment miracle à ce jour reconnu pour maigrir !



## Conserve poivron-thon

200 g de thon à l'huile en boîte, 2 poivrons rouges, 1/2 citron confit, huile d'olive, piment d'Espelette, sel

-Faites chauffer un barbecue ou le grill du four.  
- Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive.  
- Saupoudrez-les de sel.  
- Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces.  
- Pelez-les et retirez les graines.  
- Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol



mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceaux, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez

finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché.  
- Servez en condiment.

## BON À SAVOIR Apprenez à vous apprécier

Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lunette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités. Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines... En concentrant son attention sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements (jeans bien choisis, par exemple). Du coup, les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute notre attention deviennent secondaires. Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !

