Poulet pané farci aux herbes

4 blancs de poulet, 4 c. à c. de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 c. à c. de zeste de citron râpé, 2 c. à s. de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir

Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuillère à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.
Conseil
Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Trucs et astuces

Sauce
Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais.
Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.
Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Soufflé
Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte
Pour que les jus de fruits ne détrempent pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.
Tomates
Pour conserver le reste d'un concentré de tomate dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Photos : DR

On parle de dorsalgie lorsque la douleur est localisée au milieu du dos, très souvent entre les omoplates. Les causes posturales sont au premier plan, notamment le dos rond et la tête en avant.

Ainsi, les dorsalgies sont très fréquentes en cas de travail sur ordinateur, surtout chez les femmes…

La dorsalgie, très féminine !
En effet, la dorsalgie touche deux fois plus de femmes que d'hommes. D'où provient cette inégalité ? Les douleurs entre les omoplates sont très souvent issues de la nuque ! Or, les dames ont une musculature du cou moins développée que celle des messieurs. Ainsi, lorsque survient le moindre problème de colonne cervicale, la douleur diffuse rapidement le long des muscles et sera ressentie entre les omoplates.

Soigner la dorsalgie
Pour soulager les dorsalgies, il faut éviter de garder trop longtemps la même position avec le dos arrondi. Pour ce faire, n'hésitez pas à faire des pauses régulières, même au bureau. Des pauses fréquentes et courtes sont plus efficaces que des pauses rares et longues, surtout si elles sont prises avant l'installation de la fatigue. Faites des moulinets avec les bras et les mains. Bougez le cou en petits cercles et étirez le dos, mains vers le plafond. Côté médicaments, les antidouleurs et les décontracturants sont efficaces, mais pas les anti-inflammatoires. Des séances de kinésithérapie permettront le renforcement et la détente musculaire, mais aussi l'amélioration de la posture.

Gâteau au yaourt, sirop au citron

Cuisson 50-60 minutes,
1/2 bol de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus. Sirop de citron : 1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly

Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. À la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly. Sirop au citron : Mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

BANNIR LE SUCRE

La consommation quotidienne de deux canettes de soda équivaudrait à un vieillissement prématuré de quatre à six ans. Selon une étude américaine, chez les sujets ayant une consommation régulière de sodas sucrés, on observe des télomères (l'extrémité des chromosomes) plus courts. Or, le raccourcissement de ces télomères est un marqueur de vieillissement. Cela vient s'ajouter à ce que l'on savait déjà : le sucre est un grand facteur d'inflammation et il est responsable de la glycation, cette rigidification des fibres de collagène qui se traduit, au niveau de la peau, par une perte de fermeté. Même si on ne grossit pas, manger trop sucré n'est donc pas la meilleure idée.

Les erreurs de style à éviter

SE CACHER
Vous ne devez jamais vous cacher derrière des vêtements trop larges. Ceci ne servira qu'à vous faire paraître encore plus ronde. Vous pensez qu'en mettant des vêtements d'une ou deux tailles de plus, vous arriverez à mieux cacher vos bourrelets ? Erreur. La première règle à respecter pour un look parfait est de toujours choisir la bonne taille. Il ne vous reste plus qu'à trouver le style le plus adapté à votre morphologie et à l'adopter.

LE PERSIL
Nombre de cocktails détox sont réalisés à base de persil

Pourquoi ? Parce que cette herbe favorise l'élimination. En plus, elle régule l'appétit, limitant ainsi l'apport en graisses.
- La cannelle. Elle a fait l'objet d'études scientifiques prouvant son efficacité sur la réduction du taux de sucre dans le sang. Or, le sucre, consommé en trop grande quantité se transforme en graisse. Du coup, la cannelle capte les graisses. Notez qu'elle se substitue également au sucre dans vos desserts. Pensez-y !