

## Pilons de poulet au tandoori cuits au barbecue

6 pilons de poulet, 1 yaourt nature,  
1 gousse d'ail, 1 citron jaune, 5 g de curcuma,  
1 c. à s. de piment rouge,  
10 g de tandoori massala, huile, sel fin

Eplucher et dégermer la gousse d'ail. Dans un mixeur, mélanger les épices, l'ail, la poudre de piment, le sel, le yaourt, le jus de citron et un peu d'huile.

Enduire ensuite les pilons de poulet de cette pâte et les laisser macérer pendant 30 min.

### Préparer le barbecue

Poser les pilons sur la grille du barbecue et les cuire pendant environ 15 min en les tournant régulièrement pour qu'ils grillent de manière homogène.



## Soleil

Ce qu'il faut savoir : en règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h. Appliquez un produit solaire à indice élevé. Interrogez votre médecin ou

dermatologue sur les risques photo-sensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, elles s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).



## Assainir la peau du visage



Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher, humidifier le visage et effectuer des mouvements circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine, mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage). Si vous avez une peau mixte à grasse et que vous avez tendance à avoir des boutons, n'utilisez pas de gommage et nettoyant quotidiens à «grains». En effet, ceux-ci stimulent les boutons quand vous frottez, les font sortir et

déplacent les bactéries ailleurs sur le visage... N'oubliez pas de toujours faire un masque après le gommage !

### Pour les cheveux gras

Le soir, avant de se coucher, saupoudrez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blancs, mais, le lendemain, ils seront super !

### L'huile d'amande douce

Pour soigner les griffures, les petits bobos sur le visage de mes enfants, je mets de l'huile d'amande douce dessus et ça guérit rapidement.



## Les aliments bien difficiles à conserver

Les légumes «perdent» très rapidement leurs «réserves» de vitamines après leur cueillette (40 à 90% après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne part. Alors, défaites le plein de fruits et de légumes frais !

**Bon à savoir :** Les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur. La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la



vapeur ou au four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle... Mais ceci est encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible, sinon faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.

## BON À SAVOIR

# Le soleil est-il bon ou mauvais en cas d'acné ?

Le soleil n'est pas bon pour l'acné, contrairement à ce que l'on pourrait croire. En effet, une exposition au soleil semble faire disparaître nos vilains boutons. En fait, le soleil assèche la peau, ce qui, ajouté au hâle du bronzage, égalise le teint et laisse croire que les boutons disparaissent. C'est ainsi que l'été l'acné semble s'améliorer. Mais ce bénéfice n'est que de courte durée malheureusement... Le problème est que l'exposition aux UV contribue à épaissir la couche superficielle de la peau, ce qui tend à boucher les pores. Or, à la longue, le sébum qui ne peut pas s'évacuer



PHOTOS : DR

Photos : DR

favorise la formation de points noirs et de microkystes, lesquels se manifesteront une fois l'exposition au soleil terminée. Certains traitements peuvent sensibiliser la peau au soleil et augmenter le risque de

coup de soleil grave. C'est le cas de ceux contenant des cyclines, du peroxyde de benzoyle et de l'isotrétinoïde. Il vous faut donc toujours utiliser une crème solaire avec un indice de protection élevé (supérieur à 20).

## CONSEIL

## FAITES-VOUS UNE VIE DE BEAUTÉ

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats, en termes d'années gagnées, sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez !

Alors, quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.



## Tarte moelleuse aux pommes et aux amandes

60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées

### Préparation de la pâte :

Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite la sucre glace, la poudre d'amandes et un quart

de la farine, mélangez. Ajoutez l'œuf et la farine restante. Mélangez sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures.

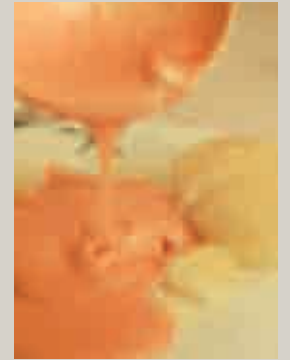
### Préparation du gâteau :

Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés. Dans une poêle, faites cuire la moitié des petits dés avec la crème jusqu'à ce qu'ils deviennent une compote. Réservez. Sur un plan fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 1 cm. Tapissez-en un moule à tarte beurré à fond amovible et enfournez environ 15 minutes. Sortez le moule du four, étalez sur le fond la compote de pommes, posez dessus les dés de pommes crus et les amandes effilées. Remettez au four et faites cuire 10 minutes. Cette cuisson termine celle de la pâte, cuit les petits dés de pommes et dore les amandes.



## 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, mélangez 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.

### Tomates

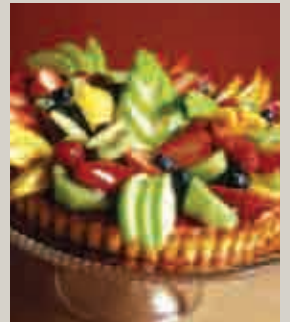
Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

### Soufflé



Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier 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 détremperont pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre avant d'y ranger les fruits crus.