

## Feuilleté au poulet

Feuilles de diouls, 2 œufs battus

Pour la farce : poulet désossé, 100 g riz, 1 œuf,  
1 bouquet de persil, des feuilles de menthe,

1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de poivre  
Pour la sauce : 3 cuillères à soupe d'huile,  
1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de menthe,  
1 cuillère à café de piment doux, 1/2 cuillère à café de  
piment fort, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre,  
1/2 cuillère à café de sel, de l'huile pour la friture.



Dans une cocotte, faites cuire le poulet désossé 20 minutes à feu moyen. Faites bouillir le riz 5 minutes dans de l'eau.

Egouttez-le. Lavez et hachez le persil et la menthe. Hachez grossièrement la chair de poulet. Mélangez au riz, aux fines herbes, à l'œuf, le poivre et le sel. Remplissez les feuilles de diouls comme pour des boureks classiques. Préparez la sauce avec l'huile, la menthe et la coriandre hachées, le piment, le cumin et le sel.

Dressez les feuilletés sur un lit de feuilles de salade

## LE SAVIEZ-VOUS Mythes alimentaires à oublier

En matière de nutrition, certaines légendes ont la vie dure... Heureusement, la science apporte enfin quelques réponses à certains mythes sans fondement.

### Non, le lait n'est pas mauvais pour les articulations

On prétend parfois que le lait serait mauvais pour les articulations et qu'il pourrait provoquer ou aggraver les symptômes de l'arthrite. Mais quasiment aucune étude ne s'est penchée sur ce sujet. En réalité, les rares résultats obtenus indiqueraient plutôt que les produits laitiers auraient un effet bénéfique sur cette maladie articulaire ! En effet, chez les femmes atteintes d'arthrite et consommatrices régulières de lait, la maladie semble progresser moins vite. Mais ce n'est pas vrai pour le fromage, qui aggraverait en effet le problème.

### Non, l'œuf n'est pas mauvais pour la santé

Pendant longtemps, on nous a expliqué que l'œuf était mauvais pour la santé. En effet, il est riche en cholestérol, ce qui amenait les



Photos : DR

experts en nutrition à penser qu'il pouvait provoquer des problèmes cardiaques et même accroître le risque d'AVC. Mais il n'en est rien, comme l'ont montré plusieurs études. On sait par exemple que seulement 25% du cholestérol sanguin provient de l'alimentation. Notre foie en fabrique naturellement. Quand l'on consomme beaucoup de

graisses saturées, c'est un problème.

Mais l'œuf n'apporte que peu de cette catégorie de graisses. De plus, il est riche en d'autres substances nutritionnelles qui aident en réalité à lutter contre le mauvais cholestérol : acides gras insaturés, minéraux, acide folique et vitamines B.

## Gâteau au yaourt et à la pomme

1 yaourt (on prend le pot comme mesure), un yaourt aux fruits, c'est encore mieux, une pomme, 2 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, de la fleur d'oranger (facultatif), 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé



Versez dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, l'huile, les 3 œufs, la levure et la vanille. Mettez la fleur d'oranger (pas trop). Coupez la pomme en cubes et versez-les dans le saladier. Allumez le four thermostat 6-7 (200- 220). Ajoutez les ingrédients. Beurrez un moule et versez-y votre pâte. Enfourez pendant 30 minutes.

## Comment traiter un ongle incarné

On dit qu'un ongle est incarné lorsqu'il pénètre dans les tissus qui limitent ses bords latéraux. Le résultat est douleur, rougeur, gonflement et infection en cas de non-traitement précoce.

Les causes quant à elle sont nombreuses : ongles mal taillés, chaussures trop serrées, maladie héréditaire, blessures, etc. Si vous souffrez de ce problème, assurez-vous de consulter un médecin si la rougeur semble se propager ou si vous souffrez de diabète ou tout autre maladie qui provoque une mauvaise

circulation sanguine au niveau des pieds. Sinon, si l'inflammation n'est pas propagée, je vous propose les remèdes suivants : trempez vos pieds dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes trois à quatre fois par jour. Ensuite, placez des morceaux de coton sous le bord incarnés.

Appliquez une crème antibiotique sur la zone et mettez un bandage autour de l'orteil. Pensez à porter des chaussures ou des sandales à bout ouvert jusqu'à ce que votre orteil se rétablisse. Prenez des analgésiques qui

aident à soulager la douleur de l'orteil.



## Délice de poire

1 poire bien mûre, 1 c. à s. de miel, 1 pincée de cannelle, 1/2 verre d'eau, 1 c. à s. de jus de citron  
Pelez la poire, retirez-en le cœur. Coupez-la en morceaux. Mettez tous les ingrédients dans un bol. Mixez 15 secondes. Consommez bien frais.



## ATTENTION !

## Utiliser du maquillage expiré

Les dates de péremption existent pour une raison et la plupart des gens ne jettent pas les produits quand ils le devraient. Donc, comme vous jetez du lait périmé, vous devriez aussi jeter le mascara, le rouge à lèvres ou tout autre produit que vous avez depuis longtemps. Vous courez le risque de contracter une

infection comme la conjonctivite ou une irritation indésirable de la peau si vous utilisez un produit expiré. En effet, celui-ci peut abriter des bactéries. La plupart des produits ont un symbole qui indique le temps de leur validité à partir de leur ouverture. Le mascara et l'eye-liner ont généralement la durée de vie la plus courte. Il est recommandé de les jeter après trois mois d'utilisation.



## Trucs et astuces

### Réaliser un repassage parfumé

Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau. Lors du repassage, simplement vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.



### Conserver le noir de vos pulls

Pour redonner de la couleur à vos pulls noirs, offrez-leur le jus de cuisson des épinards.

### Des chaussettes toujours blanches

Pour rendre la blancheur à vos chaussettes, mettez dans l'eau de lavage du jus de citron.

### Faire mûrir les pommes



Pour faire mûrir vos pommes, mettez à côté des pommes déjà mûres. Pour redonner un petit coup de fouet à vos anciennes pommes, faites-les tremper quelques instants dans de l'eau bouillante.

