

Pilons de poulet au tandoori cuit 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 minutes. 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.

4 astuces bizarres pour perdre du poids



On n'y aurait jamais pensé, mais ces conseils inhabituels peuvent réellement vous aider à perdre du poids.

Reniflez une banane, une pomme ou de la menthe
Des chercheurs ont constaté que les personnes qui sentaient leur nourriture plus fréquemment que les autres étaient moins affamées et avaient perdu plus de poids, en moyenne 12 kg chacune. Une théorie suggère que renifler les aliments laisse croire au cerveau qu'on en mange.

Accrochez un miroir face à votre place à table
Une étude a démontré que manger devant un miroir réduit la quantité de nourriture ingérée de près d'un tiers. Vous regarder vous rappelle vos propres normes et objectifs, et vous remet en mémoire les raisons pour lesquelles vous essayez de perdre du poids.

Entourez-vous de bleu
Il y a une bonne raison à cela et vous verrez peu de salles de restauration rapide peintes en bleu : croyez-le ou non, la couleur bleue est efficace en

tant que suppressor d'appétit. Alors, servez le dîner dans des assiettes bleues, portez des vêtements bleus pendant le repas et couvrez la table d'une nappe bleue. Inversement, évitez le rouge, le jaune et l'orange dans votre salle à manger. Ces couleurs stimulent l'appétit.

Photographiez vos aliments
Plutôt que d'écrire ce que vous mangez, prenez des photos et classez-les par date dans un fichier sur votre

téléphone ou votre ordinateur. Un compte rendu visuel de ce que vous mangez vous aidera à réduire votre consommation. Prendre des photos de ce qu'on mange, puis les regarder, fait réfléchir avant de manger.

Nul besoin d'équipement : votre téléphone cellulaire fera l'affaire.



Photos : DR

INFO

Le gingembre apaise les nausées

Il est recommandé de consommer 1 g de gingembre séché dans un yaourt ou 5 g de gingembre frais (râpé dans une tisane par exemple) quand on souffre de nausées. Le gingembre ralentit le fonctionnement du centre du vomissement dans le cerveau. Il ralentit également le tractus intestinal. C'est pourquoi il est recommandé contre les maux d'estomac et les diarrhées.



QUESTION

Une fois dans l'organisme, le virus de l'herpès y reste à vie ?



VRAI. L'herpès est une maladie qui revient par crise. Une fois dans l'organisme, le virus se multiplie à l'endroit de la pénétration puis gagne un ganglion nerveux (au bas du dos pour l'herpès

général, à l'arrière du cou pour l'herpès labial). Là, il dort et ressort ou «se manifeste plus ou moins régulièrement. Certains facteurs – fièvre, stress, règles... — peuvent favoriser les crises. Certaines personnes peuvent avoir été en contact avec le virus, sans jamais développer de signes visibles ; elles n'en restent pas moins contagieuses. Aujourd'hui, aucun traitement ne permet de supprimer définitivement le virus de l'herpès. Mais il existe des antiviraux qui amoindrissent les symptômes.

LES RIDES

Boire à la paille

Eh oui, cela semble innocent, mais à force de boire avec une paille, vous finissez par forcer sur les muscles de vos lèvres, ce qui détruit petit à petit le collagène qui entoure votre bouche. À force, cela crée des crevasses permanentes à la surface de votre peau. Une paille de temps en temps, d'accord, mais exceptionnellement !



Savez-vous casser les œufs ?

Coque, mollet, sur le plat... Il existe mille et une manières de faire des œufs. Cet aliment de choix possède de nombreuses qualités nutritionnelles. Comment savoir s'il est frais ? Le blanc est-il meilleur que le jaune ? Un quizz pour apprendre à faire des omelettes sans casser des œufs.
Question n°1 : Un œuf peut se conserver un mois ?

Vrai.
Gardé entre 8° et 18° C au réfrigérateur ou dans un endroit frais, un œuf reste consommable pendant 1 mois

Question n°2 : Plus un œuf est frais, moins il flotte.
Vrai.
Pour s'assurer de sa fraîcheur, on peut le placer dans un bol d'eau : plus il flotte, moins il est frais. Car les œufs ont, à leur bout le plus étroit, une chambre à air, d'autant plus petite que l'œuf est frais.

Question n°3 : Quand vous cassez un œuf dans une poêle, si le blanc s'étale, il n'est pas frais.
Vrai.
Un blanc qui reste bien groupé autour du jaune signale un œuf frais. Si le

blanc s'étale, c'est que l'œuf est vieux.

Question n°4 : Les œufs peuvent faire mal au foie.
Faux.
L'œuf est tout à fait digeste s'il est consommé à la coque, dur ou cuit dans peu de matières grasses.

Question n°5 : L'œuf contient peu de protéines.
Faux.
L'œuf est une excellente source de protéines. Chaque œuf en contient un peu plus de 8g .

Question n°6 : L'œuf est meilleur cru.
Faux.
Le blanc d'œuf cru est très peu digeste car il contient une substance qui gêne

considérablement l'utilisation des protéines par l'organisme. En revanche, l'utilisation des protéines du jaune est meilleure lorsque celui-ci est cru. Donc, faites-les à la coque, pochés ou mollets.

Question n°7 : Le blanc d'œuf contient beaucoup de cholestérol.
Faux.
C'est le jaune qui contient la majorité du cholestérol de l'œuf.

