

Le plat

Cannellonis au fromage

Pour
6 personnes,
préparation :
20 min,
cuisson :
30 min



Cannellonis : 12, fromage fondu : 350 g,
fromage râpé : 200 g, coulis de tomate : 50 cl,
crème fraîche liquide : 20 cl, persil plat :
1 bouquet, basilic : 1 bouquet, gousses d'ail :
2, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfouez pour 30 min. Servez chaud.

Bon à savoir

Le rôle important
du petit-déjeuner

Le repas du matin est le plus important de la journée. Les aliments consommés en début de journée sont les mieux utilisés, donc moins de risque de prendre du poids. Tandis que fruits et jus de fruits fournissent des vitamines et des sucres pour une énergie rapide, les glucides lents (amidon...) des produits céréaliers donnent un coup de pouce tout au long de la matinée. Les produits laitiers, enfin, sont là pour couvrir vos besoins en calcium et protéines. Prendre un petit-déjeuner complet (un produit céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson) contribue à l'équilibre nutritionnel. Il permet d'éviter le grignotage et par conséquent la prise de poids qui peut l'accompagner. Le petit-déjeuner doit en effet permettre à votre organisme de "redémarrer" après une nuit de sommeil et de vous faire oublier la faim jusqu'au déjeuner.



10 ASTUCES ANTI-MIGRAINE

La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs...

1 - Prenez un médicament anti-douleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage.

2 - Si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment.

3 - Sortez et prenez un bol d'air.

4 - Faites un petit somme.

5 - Allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules.

6 - Demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et des épaules.

7 - Le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçon sur votre nuque.

Et respecter une bonne hygiène de vie :

8 - Assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues.

9 - Consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers.

10 - Prenez des repas légers et équilibrés.

Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation...) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.



Photos : DR

Le gâteau

Fondant à l'orange



Temps de cuisson : 30 mn
Temps de préparation : 20 mn

115 g de beurre, 115 g de sucre en poudre, 2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange, 1 cuillerée à café de levure chimique en poudre

Glaçage :

1 grosse orange très juteuse, 150 g de sucre glace
Cuisson : 30 mn (thermostat 6-7 - 200°C)

Travailler le beurre à l'aide d'une cuillère en bois dans une terrine chaude, pour le rendre crémeux.

Incorporer le sucre en poudre, petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, tout en continuant de bien travailler la pâte.

Ajouter la farine, le jus de l'orange, son zeste finement râpé, puis la levure.

Verser dans un moule à manqué carré de 24 centimètres de côté et beurré, puis mettre à four moyen (thermostat 6-7 - 200°C).

Préparer le glaçage : faire dissoudre le sucre glace dans le jus de l'orange pour obtenir une crème coulante et épaisse. Il n'est pas nécessaire de mettre tout le jus de l'orange. Découper quelques lanières de zeste d'orange et réserver pour le décor.

Aussitôt cuit, démouler le gâteau sur un plat de service et l'arroser chaud avec la moitié du glaçage. Le gâteau doit devenir moelleux.

Etaler le reste du glaçage lorsque le gâteau est complètement refroidi et décorer avec les zestes d'orange réservés.

BEAUTE

Le stress, le nouvel ennemi de la peau

Vie professionnelle, problèmes financiers, gestion du temps, bruits... les facteurs de stress sont de plus en plus nombreux. Et rares sont celles qui peuvent lui échapper.

Peau fatiguée, peau stressée

En cas de stress, la peau perd de sa vitalité et de son éclat, et se marque. Elle a tendance à se crispier en surface. Les muscles faciaux se contractent au niveau du front, des yeux, du nez et de la bouche. La tension musculaire engendrée par la fatigue se propage sur l'ensemble du visage et provoque l'apparition de stries.

Un épuisement des ressources énergétiques de la peau

Avec le surmenage, les cellules sont sous pression et puisent plus que de coutume dans les réserves du derme pour se nourrir et faire face à la situation. Malheureusement, les réserves s'épuisent vite et la peau finit par être carencée en éléments essentiels : oligo-éléments, sels minéraux, vitamines et magnésium.

Stressée, la peau se fragilise, s'irrite et ne supporte plus les agressions extérieures. L'état de la peau fatiguée, subissant des perturbations physiologiques, se modifie. Sèche, elle devient encore plus sèche ; mixte, elle devient plus grasse.

A ce stade, il est temps de gérer son stress.

