Gâteau Mœlleux au chocolat

250 g de chocolat, 175 g de beurre, 125 g de sucre glace, 75 g de farine, 5 œufs

Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre en morceaux (sur feu doux).
Dans un bol, incorporez la farine, le sucre glace.
Ajoutez 5 œufs et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
Versez délicatement le beurre et le chocolat sur la préparation.
Mélangez bien.
Prendre des ramequins en pirex.
Beurrez bien les moules et farinez-les bien.
Versez la préparation dans 6 moules au 3/4 du ramequin .
Préchauffez le four à 200°C (th.7).
Lorsque le four est bien chaud, enfournez 7 minutes précises à 200°C.
Servez tiède.

Le plat Fenouils rôtis au four

4 fenouils, 3 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 220°C (th.7).
Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
Placez-les dans une plaque à rôtir et faites les dorer 20 minutes.
Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive.
Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes.
Servez chaud ou froid.

Bon à savoir

Rhume et nez rouge, une fatalité ?

Bien-être

Massez-vous les pieds

Tous les organes du corps étant représentés dans les pieds, on peut les stimuler efficacement par un massage de nos extrémités. Pour dynamiser le transit et accélérer l'élimination des toxines, asseyez-vous confortablement, posez un pied sur votre genou et prenez-le à pleines mains. Avec les pouces, massez la plante avec des petits mouvements de rotation et de pression. Commencez par le talon, insistez plus longuement sur la voûte plantaire où se "trouvent" les intestins et remontez lentement vers les orteils. Ensuite recommencer avec l'autre pied.

Choisissez le bon mouchoir

Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui. Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante.

Hydratez la peau tout autour du nez

Attention, les frottements entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge ! Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.

Trucs et astuces

Glaçage

● Avant de glacer un biscuit, n'oubliez pas d'étendre dessus une mince couche de confiture, afin que le glaçage devienne brillant et ne pénètre pas en profondeur
● Glacez votre gâteau après l'avoir posé sur une grille à patisserie, il sera plus facile à transporter sur le plat de service, lorsque le glaçage aura pris.

Huile d'olive

● Elle risque de rancir si elle est trop exposée à la lumière et à l'air. Conservez-la dans un endroit sombre et relativement frais, dans une bouteille bien bouchée. Le passage au réfrigérateur peut l'amener à se troubler ; ce phénomène est temporaire et l'huile redevient limpide à température ambiante.
Si vous en avez beaucoup vous pouvez la congeler sans problème !

Jus de fruits

● Pour rendre au jus de fruit, acheté en boîte, un goût de fruit frais, battez-le quelques minutes au mixer pour le réoxygéner et le débarrasser de l'arrière-goût qu'il acquiert en étant conservé à l'abri de l'air.

Pain

● Pour avoir un meilleur levain, ajoutez toujours une cuilleree à café de miel en plus de la farine, de la levure et de l'eau.
● Pour gagner du temps, ajoutez 50 g de farine d'épeautre à votre pâte, vous pourrez enfourner votre pain après seulement une levée.

BON à SAVOIR

Mettez la bonne humeur à vos menus

On connaissait les fibres pour leur action bénéfique sur la digestion, mais une récente étude affirme qu'elles pourraient diminuer aussi le stress et avoir une action positive sur le moral. Par ailleurs, les chercheurs ont constaté qu'un groupe d'individus suivant un régime enrichi en fibres avait au bout d'un mois de meilleures capacités d'apprentissage, un moral au beau fixe et un sommeil plus réparateur.
N'hésitez pas à augmenter vos rations par jour en consommant des céréales complètes, des légumes, des fruits, des noix, des graines et du chocolat !

Info

Un œuf par jour

La croyance que les œufs augmentent dangereusement le taux de cholestérol est encore très répandue. Or, de récentes études prouvent que les œufs ne sont pas seulement inoffensifs pour notre santé, mais qu'en plus, ils représentent un moyen sûr d'échapper à un manque de vitamine B12, garante d'une forme sans faille. Une déficience de cette vitamine peut provoquer, au fil des années, des troubles de mémoire et une perte de masse musculaire.

Astuce beauté

Un anti-cerne ne doit être ni trop crémeux (gras), autrement il file dans les petites ridules, ni trop sec, sinon il plaque sous les yeux.

Lèvres pulpeuses

Pour rendre les lèvres pulpeuses il suffit de redessiner le contour légèrement au-dessus de la ligne naturelle, de remplir le centre avec un rouge à lèvres ou un crayon et de déposer au centre soit un gloss soit un peu de fard à paupière clair.