Gâteau amandes-chocolat [sans farine]

- 150 g de poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1/2 sachet de levure
- 40 g de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 80 g de beurre + pour le moule
- 2 poignées d'amandes effilées

Préchauffez votre four à 160°C (th 5/6)
Faîtes fondre le beurre à feu très doux.
Mélangez la poudre d'amandes, la maizena, la levure, le cacao, le bicarbonate et le sucre.
Ajoutez les œufs 1 à 1 puis le beurre fondu en mélangeant bien.
Beurrez un moule carré de 18 x 18 cm.
Couvrez le fond du moule d'amandes effilées, puis versez la pâte.
Faîtes cuire 20/25 minutes.

Pâte à pizza

500 g de farine, 1 sachet de levure de boulangerie, 1 càc de sel, 1 c à c de sucre, 1/4 de litre d'eau tiède, un peu d'huile d'olive, un peu de farine en plus.

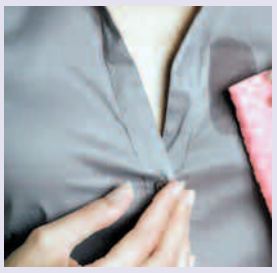
Dans un doseur mélanger la levure au sucre et au sel puis ajoutez-y l'eau. Laissez reposer 10-15min sous un cellophane. Pendant ce temps, mettez la farine dans un saladier puis formez un puits au milieu. Versez le mélange du doseur dans la farine puis pétrissez à la main jusqu'à ce que vous obteniez une boule qui ne colle pas. Pétrir à nouveau pendant 5min sur une surface farinée, verser de l'huile d'olive puis pétrir une nouvelle fois 5min. Laisser reposer 90 min (à défaut 1h fera l'affaire), sous un torchon humide dans un endroit sec (idéalement à 22-25°C), ou à côté d'un radiateur en hiver. Quand vous récupérez votre pâte celle-ci a considérablement pris de l'ampleur, pétrissez-la une dernière fois pour la forme.

Les 10 commandements d'une alimentation saine

1- Les fruits, légumes et pain, tu consommeras à volonté.
2- L'huile d'olive, tu utiliseras.
3- Moins de trois œufs par semaine, tu mangeras.
4- Des graisses et des sucreries, tu n'abuseras point.
5- De la viande rouge une à deux fois par semaine, tu t'offriras.
6- Les produits laitiers et les pâtes, tu modéreras.
7- Du sel, tu te méfieras.
8- Un carré de chocolat, tu te permettras.
9 - Du poisson et de la volaille, deux fois par semaine tu ne dépasseras pas.
10- Les calories, si nécessaire, tu surveilleras.

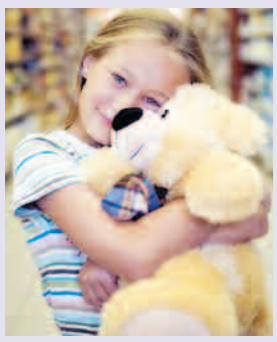
Trucs et astuces

Tache d'encre sur vêtements



Faire tremper le morceau de tissu taché dans le lait et frotter avec les doigts le tissu baignant dans le lait. Changer le lait si nécessaire.
Le vêtement ne doit pas être lavé au préalable

Pour les enfants allergiques aux acariens



Avant de laver leurs peluches, mettez-les dans un sac plastique au congélateur une heure avant le lavage. Plus de trace des acariens et de leurs larves !

Pour enlever une tache de résine sur un jean

Frotter les taches avec un coton imbibé de dissolvant à ongles puis frotter au savon de Marseille.

Pour enlever une tache d'huile sur un vêtement :

Il suffit d'étaler un peu de talc sur la tache et cette dernière sera absorbée par le talc

Beauté

Maquillage : souvent les mêmes erreurs reviennent...

La première erreur, très fréquente, consiste à maquiller les yeux et la bouche avec la même intensité, alors que la condition sine qua non de tout maquillage réussi est de miser soit sur le regard soit sur le sourire, mais jamais sur les deux en même temps.
Si vous désirez mettre en valeur vos yeux, allégez le rouge à lèvres ou le gloss.
Par contre, si votre sourire est au premier plan, limitez le maquillage des yeux.
Une seconde erreur assez répandue est d'utiliser un fond de teint plus foncé dans le but de paraître hâlée alors que l'objectif du fond de teint est d'uniformiser la peau, non de réchauffer la carnation. En appliquant un fond de teint d'un ton plus soutenu que celui de votre peau au naturel, vous risquez de créer un effet camouflage et de plomber la mine au lieu de l'illuminer. A cette fin spécifique, misez plutôt sur le fard à joues ou un auto-bronzant qui constituent les produits de choix pour rehausser les peaux un peu pâlottes.

Photos : DR

Ne commettez pas l'erreur de les appliquer en cercle sur l'ensemble de la joue ou sur les pommettes, sous peine d'avoir l'air d'une "poupée russe" ; souriez plutôt à pleines dents devant le miroir et balayez le fard à l'aide d'un gros pinceau sur le haut des pommettes ainsi délimitées.

Vrai-Faux

Le pamplemousse fait maigrir

FAUX : Comme l'ananas, le pamplemousse a la réputation d'avoir des vertus anti-kilos. Son acidité naturelle aurait ainsi des propriétés brûle-graisse. Encore une idée reçue. Si le régime pamplemousse, très à la mode dans les années 80 sous le nom de régime Hollywood, faisait effectivement perdre du poids, c'était surtout grâce à la réduction drastique de l'apport calorique. Une méthode contre-productive qui peut provoquer des carences, fait surtout perdre de la masse musculaire avec une reprise rapide des kilos perdus dès la fin du régime. On rêve toutes de l'aliment miracle qui nous ferait perdre nos kilos en trop sans effort mais il n'existe pas.

Foies de volailles à la crème

- 4 foies par personne
- 3 gousse d'ail
- 2 grosses cuillerées de moutarde
- 2 grosses cuillerées de crème ou plus au goût de chacun
- Persil
- Sel, poivre

Ecrasez l'ail, le mettre à suer à la poêle.
Faites revenir à la poêle les foies, s'ils épaississent trop, les sortir et les couper en deux dans le sens de l'épaisseur.
Couvrir et laisser cuire, salez, poivrez.
Ajoutez la moutarde, tournez, puis la crème, et soupoudrez de persil.