

## Gâteau à l'orange



**Préparation : 15 min Cuisson : 50 mn**  
**Pour 1 gâteau de 23 cm**  
**Huile pour graisser le moule, 2 tasses de farine, levure 1/3 de crème anglaise, 1 tasse, 1/3 de sucre en**

**poudre, 4 cuillerées à soupe de beurre, 3 œufs, 2 cuillerées à café de zeste d'orange finement râpé, 1 tasse de jus d'orange, 125 g de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de sucre glace**

Allumez le four thermostat 180°C. Graissez le moule et couvrez le fond de papier sulfurisé. Tamisez la farine et la crème anglaise dans le mixeur avec le sucre et le beurre. Faites tourner 10 secondes. Ajoutez les œufs, le zeste et le jus d'orange. Faites tourner 30 secondes pour obtenir un mélange bien lisse. Mettez-le dans le moule, lissez la surface. Faites cuire 50 minutes (piquez le gâteau avec le couteau : il doit ressortir net). Attendez 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le refroidir. Mélangez le fromage blanc et le sucre glace et recouvrez-en le dessus du gâteau. Décorez avec de fines bandes de zeste d'orange.

**Vrai-Faux**

## Manquer de sommeil augmente l'appétit

**VRAI**

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours voire plusieurs mois a de multiples incidences. C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (ce en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline). La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.



## Ojja merguez



**Pour 4 personnes : 3 gousses d'ail 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 4 tomates pelées et coupées en dés 8 à 10 merguez 4 à 8 œufs 1 poivron vert 1 pincée de 4 épices sel, poivre**

Faites revenir les gousses d'ail écrasées avec l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les tomates et le poivron vert coupé en lanières. Ajoutez 1 verre d'eau, les 4 épices, sel et poivre. Couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Coupez les merguez en 3. Mettez-les dans la préparation aux tomates et laissez cuire 15 minutes à couvert. Quand les merguez sont cuites, cassez les œufs (1 ou 2 par personne) directement dans la sauteuse. Baissez le feu, couvrez. Quand le blanc des œufs est cuit et le jaune coulant : c'est prêt !

## Trucs et astuces De la sève ?



Il arrive parfois, lorsque l'on stationne sous des arbres (des acacias notamment) que des petites gouttes de sève tombent sur la carrosserie. Vous en viendrez facilement à bout avec de l'eau bouillante et une éponge. Protégez-vous les mains avec des gants de cuisine.

## Salade de fruits maison



Lorsque vous faites une salade de fruits maison avec les fruits de votre choix, ajoutez-y du poivre moulu à la fin. Le goût n'en sera que meilleur !

## Tarte au citron



Pour ne pas qu'une tarte au citron fasse des bulles d'eau après la cuisson, la laissez refroidir dans le four la porte entrouverte.

## Avoir du croquant



Pour rendre leur croquant aux biscuits ou aux céréales, faites-les sécher au four quelques minutes.

## Beauté

## 3 conseils pour bien s'alimenter avant de tomber enceinte

Afin de mener une grossesse, il est nécessaire de se préparer dès l'arrêt de la contraception. En prenant en amont les vitamines et minéraux dont elle a besoin, une future maman diminuera de manière importante les risques pour son bébé.

### Avant tout, ayez en tête l'indice de masse corporelle idéal

Si officiellement, il n'y a pas vraiment de poids idéal pour tomber enceinte, il est cependant recommandé d'avoir un IMC, un Indice de masse corporelle (poids en kg/taille en mètre), idéal. Ce dernier se situe idéalement entre 23 et 24 kg/m², et limite largement la survenue de problèmes pendant la grossesse lorsqu'il est atteint. De même, si la future mère est en surpoids, il est conseillé de maigrir avant de tomber enceinte pour éviter tous les soucis de diabète ou de gros bébé.

### Faites le plein en vitamines et minéraux

Afin d'avoir une réserve des différents minéraux et

vitamines nécessaires à une bonne grossesse, il est conseillé de suivre un régime équilibré en amont. Il est très fréquent que les futures mères souffrent de carences en acide folique, en fer et en iode durant leur grossesse, c'est la raison pour laquelle il faut s'alimenter correctement lors des "essais bébé".

L'acide folique, ou vitamine B9, se retrouve ainsi dans la salade, les légumes verts ou les œufs. Le fer, qui

peut provoquer lorsqu'il est insuffisant des anémies ou de grosses fatigues, se retrouve quant à lui dans la viande rouge ou les céréales. Autre élément essentiel, car sa carence peut provoquer de lourds problèmes thyroïdiens, l'iode quise trouve notamment dans les fruits de mer, le lait ou les yaourts. Ce dernier

élément favorise la croissance de l'embryon.

### Si besoin, optez pour les compléments alimentaires

Certaines carences peuvent limiter la fertilité chez les femmes. La plupart du temps, un régime équilibré permet de retrouver les bons taux de vitamines ou de fer. Mais il est parfois nécessaire de prendre des compléments alimentaires prescrits par son médecin pour avoir une chance de tomber enceinte. En général, il s'agit de compléments en acide folique, en iode, en oligo-éléments ou bien encore en oméga-3.



## Se ronger les ongles... Comment arrêter ?

Puisque se ronger les ongles est une réponse au stress, la première des solutions consiste à diminuer le stress. Pour cela, des exercices de relaxation vous aideront beaucoup. Prendre conscience des mécanismes qui vous font vous ronger les ongles. Même si le stress diminue, l'habitude de se ronger les ongles quand quelque chose ne va pas peut demeurer. Dans ce cas, on peut conseiller un petit exercice de prise de conscience. Quand vous vous rongez les ongles, prenez quelques minutes pour vous demander pourquoi vous avez les doigts dans votre bouche. Etes-vous en colère triste, inquiété ou angoissée ? Une fois que vous reconnaissez les sentiments qui vous motivent pour vous ronger les

ongles, les exprimer et, bien sûr, trouver une manière de modifier la situation qui vous stresse devrait diminuer votre envie de mettre les doigts dans la bouche.

