

Pyramides choco-noix

150 g de
chocolat noir
50 g de
cerneaux de
noix
100 g de
beurre
3 œufs
100 g de
sucre
50 g de farine
1 cuil. à café
de vanille en
poudre

1 cuil. à café de levure chimique
1 noix de beurre (pour les moules)
Le coulis : 180 g de chocolat noir



Allumez le four à 150° C (th. 5). Beurrez six moules individuels. Concassez grossièrement les noix dans une râpe, grille à gros trous. Réservez six cerneaux pour la décoration. Préparez les pyramides : faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Ajoutez le beurre et lissez le tout à la spatule. Cassez les œufs dans une terrine, puis ajoutez le sucre en fouettant au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le chocolat fondu sans cesser de fouetter. Tamisez la farine, la vanille et la levure au-dessus de la terrine. Mélangez avec une spatule et ajoutez les noix. Versez la préparation dans les moules et glissez au four 30 mn. Au bout de ce temps, laissez reposer les gâteaux 10 mn avant de les démouler sur une grille. Préparez le coulis : faites bouillir 1,5 dl d'eau dans une casserole. Cassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez-le. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 5 mn. Fouettez jusqu'à obtention d'un coulis lisse. Décorez chaque pyramide d'un cerneau de noix. Servez-les tièdes, accompagnées du coulis de chocolat chaud.

Bon à savoir

Les lipides

Les lipides représentent la principale source d'énergie : ils sont deux fois plus «énergétiques» que les protéines ou les glucides. Ils apportent également des acides gras et des vitamines liposolubles indispensables à la croissance et l'entretien de l'organisme, et ont une fonction de protection. 1 g de lipides apporte 9 kcal



Les graisses font partie intégrante de chaque repas, sous forme visible (huile, beurre, margarine,...) ou cachée (viande, poisson, fromage, chips, lait entier, sauces...). La graisse déposée dans les tissus du corps sert de réserve d'énergie et de couche isolante contre l'action

du chaud et du froid. Un excès de consommation de lipides peut entraîner un excès de poids et finalement l'obésité. Des taux élevés de graisses dans le sang, associés à de l'obésité, favorisent le risque de maladies du cœur et des vaisseaux. Il convient d'éviter une consommation trop élevée de lipides : les graisses alimentaires devraient représenter au maximum 30 à 35 % de l'énergie consommée par jour, et de consommer des huiles riches en acides gras essentiels.

Trucs et astuces

Concernant... les vitamines et les minéraux

➤ Pour préserver les vitamines et minéraux des légumes, il faut impérativement éviter de les faire tremper dans l'eau trop



longtemps. Les vitamines et minéraux sont «hydrosolubles» et se diffusent automatiquement dans l'eau.

➤ Pour profiter des bienfaits des légumes, l'idéal est donc de les cuire dans peu d'eau,



et de boire l'eau de cuisson. En d'autres termes, rien de tel que les cuissons vapeur ou à l'étouffée.

➤ Evitez de trop couper vos légumes : plus vos légumes seront découpés, plus la surface de contact avec l'eau sera importante, et plus les vitamines et minéraux s'échapperont... Donc si vous tenez à tout pris à les cuire au court. bouillon, préférez les gros dés aux tous petits.



➤ Consommer la peau de vos fruits et légumes tant que c'est possible : c'est elle qui contient la majorité des vitamines et minéraux.

➤ Plus vous attendez pour consommer les fruits tout juste achetés au marché, plus ils perdent leurs vitamines ! Evitez donc de les stocker trop longtemps.

Beauté

Comment ménager votre dos au quotidien

S'asseoir correctement, tout un art

- Installez-vous bien au fond du siège.
- Répartissez le poids sur les jambes.
- Ne croisez pas les jambes.
- Etirez vos épaules vers l'arrière.
- Gardez la tête levée. Faites attention à ne pas avoir la tête trop vers l'avant.
- Evitez les fauteuils dans lesquels on s'enfonce trop profondément.
- En position assise, vous pouvez soulager votre dos en l'étirant : dos bien droit,



Photos : DF

grandissez-vous, étirez votre colonne vertébrale vers le haut. Maintenez l'étirement pendant 6 secondes environ puis relâchez lentement pendant 3 à 4 secondes.

Lorsque vous devez rester debout longtemps :

- Tenez-vous bien droit.
- Décontractez vos épaules.
- Répartissez le poids du corps sur les deux jambes.
- Régulièrement, faites légèrement passer le

poids du corps sur une jambe pendant quelques secondes puis sur l'autre.

- Toutes les 5 minutes environ, pensez à rentrer le ventre et à serrer les fessiers pendant une dizaine de secondes.
- Veillez à ne pas cambrer les reins.
- Pour soulager le bas du dos pendant une longue position debout : réalisez 3 à 4 avancées très lentes du bassin (rétroversion) en expirant par la bouche.

Quiche sans pâte aux champignons et thon

3 œufs, 250 ml de
lait, 10 cl de crème
fraîche, 100g de
gruyère râpé, 2
gros cuillères à
soupes de farine,
200 g de
champignons, 100
g de thon en boîte,
sel, poivre, noix de
muscade



- 1- Egoutter les champignons. Egoutter et émietter le thon.
- 2- Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, la crème fraîche,

puis la farine. Assaisonner, puis ajouter les champignons, le thon et le gruyère râpé.

- 3- Verser dans un moule à manqué

beurré, puis cuire à 180°C pendant 30 mn. A manger avec une salade de tomates ou une salade verte!



القعدة مع كوكا كولا بنشها وحدها