

Mi-cuit au chocolat

3 œufs, 150 g de sucre, 80 g de farine 90 g de chocolat noir, 100 g de beurre



Beurrer très généreusement 6 petits ramequins et les réserver au réfrigérateur. Vous pouvez aussi utiliser un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Il faudra alors le chemiser de papier sulfurisé beurré. A l'aide d'un batteur électrique mélanger le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie et verser sur la préparation aux œufs. Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Tamiser la farine et l'incorporer délicatement pour éviter la formation de grumeaux. Répartir la pâte dans les ramequins et les entreposer au réfrigérateur pendant 2 heures au moins. Préchauffer le four à 180°C. Faire cuire pendant 10 minutes. Servir aussitôt sans démouler.

La sieste chez les 4-6 ans

Certains ont conservé le besoin physiologique de la sieste, d'autres n'ont plus besoin ni envie de dormir. Ils ont cependant besoin de récupérer. Leur proposer avec insistance et conviction de se reposer, mais ne pas les forcer certaines difficultés du sommeil chez l'adulte peuvent avoir leurs racines dans un mauvais vécu du sommeil imposé avec contrainte dans l'enfance. Des exercices de relaxation adaptés à leur âge sont souvent très efficaces.



Le petit rat, un modèle d'élégance !

Révélez votre féminité en vous inspirant du petit rat... de l'opéra ! Pour adopter la posture danseuse (et éviter les maux de dos), pensez, toutes les 2 heures, par exemple, à redresser les épaules, rentrer les fesses et étirer le cou. Les seins se redressent, vous vous tenez droite et gagnez en confiance, vous êtes naturellement plus gracieuse.

Beauté

Les rituels beauté qui nous révèlent

Boire une tasse de thé éclaircit le teint !

Vous rêvez d'un teint frais et éclatant ? Faites du thé le petit rituel de la pause ! Riche en tanins et en vitamine C, le thé est en effet un puissant antioxydant naturel : il limite les effets des radicaux libres, véritables intrus responsables du vieillissement de la peau. Mieux encore, buvez du thé vert, 10 fois plus concentré en actifs que le thé noir. Un geste simple à renouveler régulièrement dans la journée pour atteindre le fameux quota «1,5 l d'eau par jour», gage d'une peau souple et bien hydratée !

Faire la peau aux rides, ça détend !

En appliquant votre crème de jour ou quand vous vous sentez crispée, posez vos doigts sur la partie supérieure des sourcils, puis pressez avec les doigts vers le bas tout en levant les sourcils. Restez ainsi pendant une dizaine de secondes puis recommencez. Faites aussi la peau au double menton en tirant votre langue 20 secondes le plus possible vers l'avant tout en gardant la bouche grande ouverte. Un excellent rite contre les rides !

Le rire fait pétiller le regard et la santé

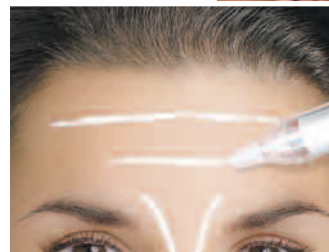
Votre prochaine cure de beauté ? Un bon fou rire ! Réflexe qui augmente la circulation sanguine,

irrigue la peau et lui donne un joli teint rosé. En plus, avec 400 millions d'alvéoles pulmonaires dilatées par séance de rigolade, c'est comme si vous suiviez un cours de gym, les courbatures en moins ! Et l'endorphine, hormone anti-blues et anti-douleur libérée par votre cerveau au moment du rire, vous garantit

une sensation de bien-être et de bonnes minutes d'euphorie.



Photos : DR



Recommandations pour baisser le taux de cholestérol Voici quelques conseils pour faire baisser le taux de cholestérol



- Il est important de manger trois fruits par jour et une belle portion de légumes (crus ou cuits) aux principaux repas, ces derniers sont très riches en fibres
- Manger une pomme avec la pelure par jour
- Les produits laitiers devront être toujours sans gras : lait écrémé, yaourt 0 %, fromages avec 10% de mg maximum...
- Boire beaucoup d'eau, au moins 6 verres par jour, vous pouvez y ajouter 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre de pomme,



- Utiliser sur le pain de la margarine non-hydrogénée
- Se limiter à 2 œufs par semaine
- Eviter le beurre, la crème.

Trucs et astuces

Réchauffer du riz

Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermez le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.



Plat trop salé

Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

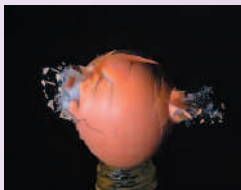
Apaiser une brûlure

Pour apaiser une brûlure supérieure, appliquez une peau de banane sur votre peau. Cela soulagera immédiatement.



Coquille d'œuf fêlée

Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.



Combattre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur

Pour combattre les mauvaises odeurs, déposez une assiette creuse avec un peu de lait au fond et une tranche de pain de mie, la tranche absorbera l'ensemble des mauvaises odeurs.

Je perds souvent des bananes qui ont noirci

Partagez vos bananes en deux, mettez une partie au frigo où elles mûrissent moins vite, mangez prioritairement celles que vous laissez dehors.



Comment peler facilement ses tomates ?

Si la tomate n'est pas trop molle, on peut retirer la peau de la tomate avec un petit couteau. Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide.

Pain d'épices léger

- 250 g de farine
- 1/2 paquet de levure
- 125 g de miel
- 2 dl de lait
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices
- 150 g de sucre
- 1 morceau de gingembre confit

Préparation :

Mélanger farine, levure, sucre, épices, puis diluer le miel dans le lait tiédi.



Rajouter à la préparation le gingembre coupé en petites lamelles.

Mettre au four à 170°C pendant 1h dans un moule à cake préalablement graissé.