

Mi-cuit au chocolat



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

Beurrer six 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, 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.

Trucs et astuces

Réaliser un repassage parfumé

Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau.



Lors du repassage, simplement vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.

Retirer le gras sur un vêtement

Saupoudrer de talc et frotter légèrement après une heure ou deux. Le gras tombe avec le talc.



Mangez de tout, à condition de rester raisonnable



PHOTOS : DR

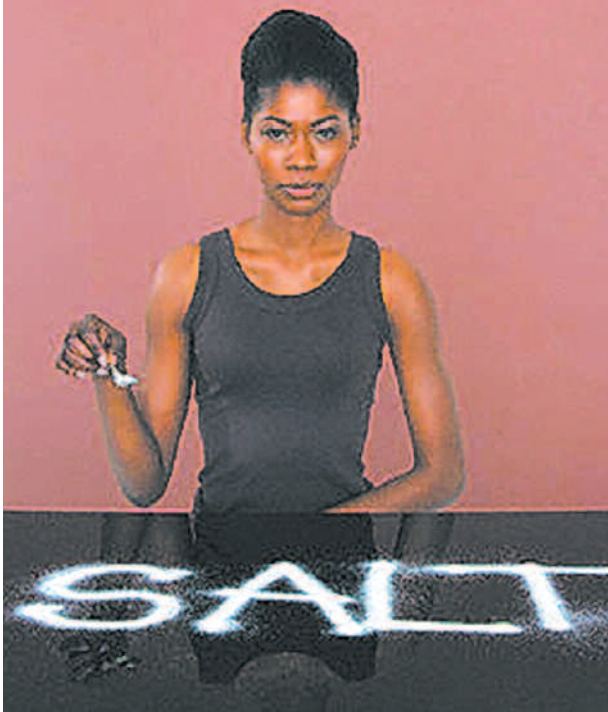
- Commencez la journée par un petit-déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture.
- Ne sautez aucun repas et choisissez bien votre goûter.
- Variez les aliments

pour que votre corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin.

- Evitez les aliments trop gras ou trop sucrés.
- Essayez de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes.

- Ne vous privez pas de pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à notre corps.
- Evitez les grignotages, n'abusez pas des bonbons, des fast-foods

Que nous apporte le sel ?



Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ?

Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la

santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et, à terme, celle des risques de maladies cardiovasculaires. A partir de 40 ans, environ la moitié de la population souffre d'hypertension artérielle. Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé telle la rétention d'eau.

Par quoi peut-on remplacer le sel ?

On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année : thym, cerfeuil, persil, coriandre,

menthe, estragon, basilic ou aneth qui sont excellents pour relever les plats. Pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés ou par des herbes de Provence. Et pour relever poissons et salades, pensez au jus de citron et aux épices

ACTIVITÉ PHYSIQUE : En faire une habitude quotidienne

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents). En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.



Gommage corporel

En mélangeant du sucre et du gel douche ordinaire, on peut obtenir un très bon gommage corporel, qui en plus reste très doux avec la peau puisque le sucre fond au fur et à mesure du massage. A essayer en alternative ou en combinant avec cette astuce qui, quant à elle, préconise l'utilisation de marc de café ! Donc à vous de jouer, pourquoi ne pas trouver une bonne combinaison de cristaux de sucre et marc de café pour une peau ultra-lisse !



(cumin, paprika, curcuma, curry, muscade ...), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi au poivre. N'oubliez pas d'avoir à disposition de l'ail, de l'oignon selon vos goûts, ils agrémentent de nombreuses préparations.

Soles meunières

Des filets de soles, beurre, sel et farine

Sécher les soles avec un papier absorbant et les enduire d'une fine couche de farine de chaque côté.

Dans une poêle, faire fondre un gros morceau de beurre et dorer les soles de chaque côté pour qu'elles prennent un aspect doré. Saler et remettre un morceau de beurre par dessus. Servir chaud.

