

Îles flottantes au chocolat



Pour 4 personnes, préparation, 40 min,
cuisson, 20 min

4 blancs d'œufs, 30 g de sucre, 50 cl de lait, 60 g
de crème anglaise au chocolat et chocolat noir,
30 g de sucre, 3 jaunes d'œufs, copeaux de
chocolat

Préparez les îles flottantes : Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Préparez la crème anglaise : réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.

NUTRITION

11 conseils pour bien manger

Pour bien manger, il ne suffit pas de faire des repas équilibrés. Il faut éviter les erreurs et les excès. En 11 conseils, voici les pièges à éviter pour que votre alimentation soit au top.

- 1 - Evitez le grignotage ou alors prenez une vraie collation avec fruits et laitages.
- 2 - Consommez un peu de matières grasses de cuisson et d'assaisonnement (beurre, huile).
- 3 - Mangez des fruits et/ou des légumes, crus ou cuits, à tous les repas.
- 4 - Accordez une large place au pain.



Photos : DR

- 5 - Consommez plus souvent des légumes secs.
- 6 - Limitez les confiseries.
- 7 - Modérez votre

- consommation de fritures ; il n'existe pas d'huiles légères.
- 8 - Consommez un produit laitier à chaque repas y compris au petit-déjeuner, c'est la seule façon de couvrir les besoins en calcium à tous les âges de la vie.
- 9 - Variez les fromages aussi souvent que possible, essayez les goûts nouveaux.
- 10 - Mangez dans le calme et consacrez du temps à vos repas.
- 11 - Buvez de l'eau à volonté, pendant les repas ou en dehors.



Comment lutter naturellement contre nos petits boutons...



L'acné est votre ennemi du quotidien ? Vous avez un peu trop forcé sur les produits gras et vous voilà avec un petit «spot» rouge sur le visage ?

Voici quelques solutions naturelles que vous pouvez préparer chez vous ! Lorsque vous sentez un bouton tenter de s'imposer sur votre visage, vous pouvez mélanger de l'argile verte à de l'eau tiède, et appliquer le mélange sur la zone à traiter. Une fois l'argile bien sèche sur votre visage, vous pouvez nettoyer !

Le citron aurait également un effet radical sur les boutons. Coupez un citron en deux et appliquez la chair du fruit sur votre bouton plusieurs fois par jour. Effet rapide garanti ! Si vous avez un peu de temps devant vous, vous pouvez également mélanger le jus d'une tomate, d'un citron avec un peu de glycérine. Une fois mélangé, le liquide peut alors être appliqué sur le visage et les boutons après le bain ou la douche. Les gélules de levure de bière sont également bien

souvent recommandées pour le traitement de l'acné.

Lutte contre boutons et acné : les gestes à éviter

Si vous êtes souvent sujet à des poussées intempestives de boutons, voilà quelques conseils qui vous permettront de les limiter :

- Vous laver le visage avec des savons au pH neutre et non parfumés ;
- toujours vous démaquiller et vous nettoyer la peau avant de vous coucher ;
- Effectuer régulièrement des gommages doux de la peau avant d'éliminer les peaux mortes et l'excédent de sébum ;
- évitez de percer et de gratter vos boutons afin de limiter la zone de propagation et les cicatrices ;
- préférez les produits dits « non-comédogènes », qui n'obstruent pas les pores de la peau.

Tajine à l'escalope de poulet et aux épinards



10 œufs, 1/2 kg d'épinards, 200 g de gruyère râpé, 4 pommes de terre, des escalopes de poulet, 1 oignon, une pincée de sel, poivre, une pincée de safran, 3 c. à s. d'huile d'olive

On prépare l'escalope hachée avec du sel, poivre, safran, oignon et l'huile avec un peu d'eau, puis on met les pommes de terre coupées en petits morceaux dans la friteuse. On cuit les épinards à la vapeur. Après cuisson, on mélange l'escalope hachée, les épinards et les pommes de terre. Avec les œufs et le fromage râpé, on met le mélange dans un plateau rond ou rectangulaire au four à une température de 180°C pendant 20 minutes. Après la cuisson, on laisse refroidir pendant 15 min puis on coupe les escalopes en morceaux.

Trucs et astuces

Délustrer un tissu



Quand un tissu est lustré, ce n'est pas beau, et si c'est un vêtement, c'est importable mais ça ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a rien à faire. Pour ravoire le tissu, il faut prendre une cocotte, la remplir d'eau et la faire bouillir. Tendre le tissu au-dessus pour qu'il prenne la vapeur d'eau et le lustrage devrait partir tout seul.

Nettoyer une hotte en aluminium



Quand la hotte de la cuisine est en aluminium, on peut la nettoyer facilement de façon régulière. Il faut enlever les traces avec un peu d'huile de cuisine imbibée dans un papier essuie-tout. Frotter et essuyer. On peut refaire cette opération une fois par semaine pour avoir une hotte toujours propre.

Désinfecter un micro-ondes



Quand on veut nettoyer un four à micro-ondes et le désinfecter en même temps, il existe une solution simple et naturelle. Il faut mettre dans une tasse allant au micro un quart de vinaigre et trois quarts d'eau. Faire tourner une minute et nettoyer normalement.

Eviter que les rideaux blancs ne virent au jaune

Les rideaux blancs sont jolis et font de l'effet quand ils sont propres, mais lorsqu'ils jaunissent, ce n'est pas très esthétique. Pour éviter que les rideaux ne virent au jaune, il suffit de les faire tremper dans de l'eau mélangée à un paquet de levure chimique.