

Fondant à l'orange



115 g de beurre, 115 g de sucre en poudre, 2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange, 1 cuillerée à café de levure chimique en poudre
GLAÇAGE : 1 grosse orange très juteuse, 150 g de sucre glace.
Cuisson : 30 minutes (thermostat 6-7 - 200°C)

Travailler le beurre à l'aide d'une cuillère en bois dans une terrine chaude, pour le rendre crémeux. Incorporer le sucre en poudre, petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, tout en continuant de bien travailler la pâte.

Ajouter la farine, le jus de l'orange, son zeste finement râpé, puis la levure. Verser dans un moule à manqué carré de 24 centimètres de côté et beurré, puis mettre à four moyen (thermostat 6-7 - 200°C). Préparer le glaçage : faire dissoudre le sucre glace dans le jus d'orange pour obtenir une crème coulante et épaisse. Il n'est pas nécessaire de mettre tout le jus d'orange.

Découper quelques lanières de zestes d'orange et réserver pour le décor. Aussitôt cuit, démouler le gâteau sur un plat de service et l'arroser chaud avec la moitié du glaçage. Le gâteau doit devenir moelleux. Etaler le reste du glaçage lorsque le gâteau est complètement refroidi et décorer avec les zestes d'orange réservés.

CLOUX DE GIROFLE
Le numéro 1 de la santé !

Les spécialistes des plantes reconnaissent de nombreuses vertus médicinales aux clous de girofle.

Cette épice serait anti-inflammatoire, antifongique, antibactérienne et analgésique.

L'eugénol qu'il contient

Ce composé aromatique présent en grande quantité dans les boutons de fleurs du giroflier, communément appelés clous de girofle, leur confère en effet ses propriétés médicales.

Le clou de girofle et son huile essentielle ont de nombreuses vertus :

Antibactérien, antifongique et antiviral pour lutter contre les maux de l'hiver, les mycoses et stimuler notre système immunitaire, par exemple. Anti-inflammatoire pour soulager les gastrites, rhumatismes et douleurs musculaires. Anesthésique et antiseptique pour soulager une rage de dents. Reste à savoir comment l'utiliser pour bénéficier au mieux de ses bienfaits !

Comment utiliser les clous de girofle

Pour soulager une rage



Photos : D.R.

de dents

En attendant votre rendez-vous chez le dentiste : mastiquer un clou de girofle 3 à 4 fois par jour au niveau de la dent sensible.

Notez que mâcher des clous de girofle permet aussi d'enrayer une mauvaise haleine.

Pour prévenir les infections. Diluer 2 gouttes



d'huile

essentielle de giroflier sur un sucre, le placer sous la langue. Répéter 3 fois par jour. **Pour lutter contre des maux d'estomac et autres troubles digestifs.**

Faire cuire à feu doux 3 à 5 clous de girofle dans une tasse d'eau pendant

une quinzaine de minutes. Boire cette tisane 3 fois par jour entre les repas. Pour la rendre plus agréable à boire, ajoutez-y un peu de miel ou de cannelle.

Pour soulager les rhumatismes et les douleurs musculaires.

Diluer une dizaine de gouttes d'huile essentielle de giroflier dans de l'huile d'amande douce ou une autre huile adaptée aux massages et masser les zones douloureuses.

Lutter contre les insectes.

Les clous de girofle et l'huile essentielle de giroflier utilisés en parfum d'ambiance permettent de faire fuir les insectes. Les clous de girofle sont ainsi très utiles pour éloigner les mites d'une armoire à vêtements.

Les huiles essentielles sont contre-indiquées pendant la grossesse

Particulièrement au cours du premier trimestre de grossesse, les huiles essentielles sont contre-indiquées, par mesure de précaution, chez les femmes enceintes. En effet, les huiles essentielles peuvent traverser le placenta et représenter un danger pour le fœtus en développement. A noter que le même principe de précaution est à appliquer aux enfants en bas âge...



CONTRE LES PELLICULES

Mélangez trois carottes râpées, 2 cuillères à soupe de miel et 3 cuillères à soupe de farine d'avoine. Ajoutez ensuite 2 cuillères à café d'huile d'amande douce.

Ce masque unit le carotène hydratant et antioxydant et le miel qui a des vertus antiseptiques et hydratantes. Il faut effectuer un shampoing après la pause.



DENTITION

La plaque dentaire, comment elle vous fait du mal ?



Si elle n'est pas éliminée après chaque repas, la plaque dentaire, produisant des substances acides, entraîne des caries et des inflammations des gencives (gingivites) ou même des infections. Si la plaque dentaire se durcit et se transforme en tartre, le brossage ne peut plus l'éliminer. Il faudra avoir recours à un détartrage

chez le dentiste.

La plaque dentaire, comment l'éliminer ?

L'idéal serait de se brosser les dents après chaque prise alimentaire, pas seulement après chaque repas ! Cela permet d'éliminer la plaque, à condition de brosser ses dents de la gencive vers la dent. En brossant dans l'autre sens (des dents vers la gencive), on risquerait de glisser des particules de plaque dentaire sous la gencive et d'entraîner des inflammations. Les dentistes conseillent de se brosser les dents au moins 3 fois par jour 3 minutes.

Utiliser une fois par jour un fil dentaire ou une brosse interdentaire pour éliminer la plaque dentaire.

Limiter les sucreries : bonbons, gâteaux, sodas sucrés, pâtisseries... qui alimentent les bactéries de la plaque dentaire.

Pratiquer un détartrage régulier et voir son dentiste au moins une fois par an.

Choux aux épinards

POUR LA PÂTE : 1/4 l d'eau, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 150 g de farine, 30 g de maïzena, 6 œufs.

POUR LA FARCE : 1 1/2 kg d'épinards, 60 g de beurre, 3 cuil. à soupe de farine, 200 g de poulet cuit, 3 cuil. à soupe de sauce de tabasco, 2 œufs durs



Portez l'eau additionnée du beurre et du sel à ébullition dans une casserole. Retirez du feu. Versez la farine et la maïzena dans le liquide bouillant et battez en une pâte lisse. Remettez la casserole sur le feu et continuez à battre la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une masse qui se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu, introduisez les œufs un à un et continuez à battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante. Laissez refroidir, puis ajoutez-y la poudre à lever. Disposez des noix de pâte sur un lèche-frite graissé et fariné. Glissez le tout dans un four préchauffé à 200° C et laissez cuire pendant 30 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant les 15 premières minutes de cuisson pour éviter que la pâte ne retombe. Retirez les choux du four, coupez un chapeau et laissez refroidir. Nettoyez les

épinards, faites-les étuver pendant 5 min dans 1/2 tasse d'eau. Laissez égoutter et recueillir le jus de cuisson. Faites chauffer le beurre, introduisez-y la farine en tournant et allongez avec le jus de cuisson des épinards. Portez à ébullition en battant au fouet. Incorporez les épinards hachés dans cette sauce. Coupez le poulet en lanières. Introduisez-le dans les épinards et relevez de sauce de tabasco et de muscade. Remplissez les choux avec cette préparation. Couvrez avec le chapeau, garnissez à volonté de rondelles d'œufs durs et servez.