Churros sauce chocolat

Pour les churros : 250 g de farine, 25 cl d'eau, sucre glace, huile pour friture, 1 pincée de sel, Pour la sauce chocolat : 150 g de chocolat, 100 ml de crème fraîche, 1 cuil. à soupe de Nutella

Les churros : dans un grand saladier, tamisez la farine avec le sel et faites un puits au milieu. Portez l'eau à ébullition et versez-la dans le saladier en remuant énergiquement. Couvrez la pâte à churros avec un torchon et laissez reposer 1h. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Placez la pâte dans une poche à douille et pressez pour obtenir des tronçons de pâte. Coupez-les à la longueur que vous souhaitez avec des ciseaux. Faites dorer les churros dans l'huile en les retournant une ou deux fois (3mn environ), puis sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire. Saupoudrer de sucre glace.
La sauce au chocolat : faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et le Nutella. Laissez reposer quelques minutes avant de remuer. Servez chaud avec les churros.

Epilation : des solutions naturelles

Il existe quelques trucs et astuces pour éviter que les poils ne repoussent trop vite.

Parmi ces remèdes miracles, l'huile de sauge, qu'on applique sur la zone épilée juste après notre séance d'épilation. Cette technique permettrait, en effet, de ralentir la repousse des poils. Il y a également l'usage du citron sous différentes formes. On peut ainsi passer un citron préalablement coupé sur la zone épilée. On peut aussi mélanger du jus de citron, un demi-litre d'eau et cinq clous de girofle dans une casserole, mélange qu'on appliquera ensuite sur la peau une fois refroidi. Ou encore mélanger 5 cuillères à soupe de citron et 3 cuillères à café de sel. Cette dernière préparation sera posée sur la zone concernée et devra être gardée toute la nuit.

Photos : DR

Trucs et astuces

Nettoyer une table en verre

Pour enlever le plus gros de la saleté, passez un chiffon imbibé dans un mélange d'eau et d'alcool. Ensuite, essuyer la table avec un chiffon sec, propre et doux.
Frottez en faisant des mouvements circulaires.

Nettoyer les voilages
Pour ne pas retirer tous les crochets pour le lavage, mettez les voilages dans une taie d'oreiller. Pour plus de blancheur, ajoutez 2 cuillères à café de fécule de maïs ou de pomme de terre dans la machine à laver. Pour le séchage, raccrochez les voilages encore humides, le poids des rideaux ou voilages mouillés les tend redonnant ainsi le tomber d'origine.

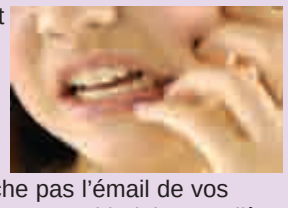
VRAI-FAUX

Il faut consommer des carottes pour avoir une bonne vue
VRAI

La carotte contient du bêta-carotène qui est transformé en vitamine A par l'organisme ; or, la vitamine A est très importante pour le bon fonctionnement des yeux.

Les heures de sommeil avant minuit comptent double :
FAUX
Les premières heures de sommeil (heures de sommeil profond) sont les plus réparatrices quelle que soit l'heure du coucher. L'essentiel est de dormir le nombre d'heure dont notre organisme a besoin.

Une carie n'est jamais indolore
FAUX



Il est tout à fait possible d'avoir une carie, sans jamais avoir eu mal. Tant qu'elle ne touche pas l'émail de vos dents, la carie est quasi indolore. Voilà pourquoi les contrôles réguliers chez le dentiste sont recommandés.

Conseils beauté

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau.

Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez! Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi bons pour votre beauté.

Volaille et légumes en terrine

2 carottes, 1/2 chou-fleur en petits bouquets, 100 g de petits-pois, 200g de blanc de poulet ou de dinde cuits à la poêle, 2 cuillerées à soupe de persil haché, 200 g de fromage blanc, 2 œufs, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Lavez les carottes, grattez les, coupez-les en deux dans la longueur, puis émincez-les en bâtonnets. Dans une casserole, faites blanchir quelques minutes séparément les carottes, les petits pois et les bouquets de chou-fleur. Faites préchauffer le four à th. 5/6 (180°C). Mixez les blancs de volaille avec les œufs entiers. Salez et poivrez. Versez ce mélange dans un saladier. Fouettez le fromage blanc afin qu'il devienne léger et le plus mousseux possible, puis incorporez-le à la préparation. Ajoutez les petits pois et mélangez encore. Huilez les parois d'un moule à cake. Disposez une couche de carottes, recouvrez de chou-fleur. Saupoudrez de persil haché et nappez du mélange au fromage blanc. Placez ce plat dans un autre contenant de l'eau et mettez à cuire au bain-marie pendant 35 minutes. Laissez refroidir, puis démoulez. Servez cette terrine avec une vinaigrette aux herbes (persil haché et basilic, par exemple).