Fondant aux pommes facile

2 pommes, 50 g de beurre, 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 150 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 150 g de sucre, 3 œufs.

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule. Peler les pommes puis les couper en morceaux. Faire fondre le beurre au micro-ondes dans un saladier. Ajouter et mélanger avec le sucre, l'huile et les œufs battus. Tamiser la farine et la levure au-dessus de la préparation. Puis, ajouter les pommes. Verser la pâte dans le moule beurré. Laisser cuire pendant 45 à 50 minutes selon le four. Vérifier de temps en temps la cuisson.

Nutrition : graisses et sucres

Il y a de bonnes et de mauvaises graisses. Les mauvaises se planquent dans les fromages, beurre, crème fraîche, pâtisseries et viandes ; elles augmentent le taux de mauvais cholestérol. On ne devrait pas en consommer plus de 25%, car elles apportent aussi des vitamines et sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau.
En ce qui concerne la crème fraîche, vous pouvez prendre de la crème allégée, qui contient aussi du calcium.
N'oublions pas que les matières grasses sont bourrées de vitamines. Le beurre, principale source de vitamine A, huiles contenant de la vitamine E (tournesol, maïs, pépins de raisin). Certaines graisses sont d'ailleurs nécessaires à l'organisme, ce sont les acides gras polyinsaturés que le corps ne fabrique pas et qu'il faut donc consommer. Parmi eux : oméga 6 (huile de noix, de soja, de tournesol), oméga 3. Parmi les bonnes graisses, les mono et les poly-insaturées (poisson, huiles végétales…). Elles préviennent les maladies cardiovasculaires et on devrait en consommer davantage. Dans un régime amaigrissant, il est préférable de diminuer les graisses (trop caloriques) que les sucres. Il n'y a pas si longtemps, les scientifiques opposaient les sucres rapides (ou simples) aux sucres lents (complexes). Les rapides étaient réputés passer rapidement dans le sang ; les sucres lents (céréales, légumes verts, féculents, fibres) étaient plus lents. En fait, l'essentiel, c'est le pouvoir qu'ont les aliments d'augmenter plus ou moins le taux de sucre dans le sang (glycémie) et chaque aliment est différent.

Photos : DR

Le beurre à la tomate

100 g de beurre, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1 pincée de sel

Battre le beurre ramolli en crème avec une spatule en bois.
Ajouter 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates et 1 pincée de sel. Ce beurre s'ajoute à certaines sauces au dernier moment : il leur apporte onctuosité et couleur. Il peut entrer également dans le mélange d'autres beurres composés tels que le beurre d'anchois, de crustacés, etc.

Frange ou pas frange !?

Nous allons vous expliquer en quelques lignes si la forme de votre visage vous permet de porter une frange droite, asymétrique ou balayée.

LES VISAGES RONDS
Le but étant d'allonger le visage, les franges droites ou épaisses sont à éviter. Une mèche balayée sur le front en gardant une partie du front dégagé ou une frange courte et asymétrique permettront de styliser votre coupe sans faire ressortir vos joues.

LES VISAGES CARRÉS
Ils ont besoin de mouvements souples et doux. Ils seront mis en valeur par une mèche balayée sur le côté en gardant un angle ouvert sur le front.

LES VISAGES OVALES
Ils peuvent se permettre tous les styles de franges ! Droites, épaisses balayées, ultracourtes ou asymétriques. Que c'est dur d'avoir le choix !

LES VISAGES LONGS
Leur forme sera harmonisée par une frange longue et/ou épaisse au niveau des sourcils ou par une mèche épaisse balayée sur le front.

Jus de gingembre

100 g de gingembre frais, 1 boîte d'ananas, 2 citrons, 1,5 litre d'eau (ou lait selon votre choix), sucre selon goût.

Tailler l'ananas en tranches. Laver, éplucher et râper le gingembre. Presser les citrons. Mixer les morceaux d'ananas, le gingembre râpé, le jus de citron, le sucre et l'eau (ou lait). Passer au chinois.

Salade orientale

200 g de pois chiches cuits ou 1 grande boîte de pois chiches en conserve, 150 g de tomates cerises, 1/2 poivron vert, 1 gousse d'ail, 1/2 bouquet de menthe, 1/2 bouquet de coriandre, 60 g d'olives noires, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Dans un saladier, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez l'ail pressé. Salez et poivrez. Rincez et égouttez les pois chiches. Versez-les dans le saladier.
Ajoutez le 1/2 poivron émincé et les olives.
Parsemez de menthe et de coriandre ciselées.
Mélangez. Mettez au réfrigérateur au moins 1 heure avant de servir. Au dernier moment, ajoutez les tomates cerises coupées en deux. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel et servez.

Sachez que…

Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle.
On l'a vu, au pire il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle :

1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de faire bouillir et tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
4- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.
5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif antifourmi autour de votre maison.
8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles délicatement.
9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.