Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique

Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).

BEAUTÉ
L'eau et les corps gras pour une jolie peau

Photos : DR

Un des secrets d'une jolie peau lisse et souple ? L'hydratation de l'intérieur par de l'eau en quantité suffisante. Pour cela, il faut boire chaque jour au moins un litre et demi, en prenant des eaux minérales, des infusions et au maximum deux ou trois thés ou cafés (légers). Répartissez vos boissons sur toute la journée, du lever au coucher.
Les cellules qui constituent le derme sont plus exposées à la déshydratation que les autres cellules de l'organisme.
Si votre peau est déshydratée par le froid, le vent ou les ambiances surchauffées, elle risque de se strier et de se rider. La déshydratation correspond à un manque d'eau alors que le dessèchement correspond à un manque de lipides.
Alors ne vous privez pas des précieux corps gras végétaux, sous prétexte que leur nom «corps gras» vous inquiète !
Une cuillère à soupe par jour d'huile dans l'alimentation fournit des acides gras essentiels et de la vitamine E aux membranes cellulaires.
Vous pouvez aussi vous accorder quotidiennement une part de beurre ou de fromage et trois à quatre œufs par semaine: leur vitamine A stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme.

TRUCS ET ASTUCES

Arrêter l'acidité de certains fruits

Quand on fait des compotes ou que l'on prépare des fruits pour faire une tarte, il arrive que les fruits soient acides. Afin de stopper cette acidité fort désagréable au goût, il faut mettre une pincée de bicarbonate de soude avec les fruits avant de les faire cuire.

Faire revenir l'intérieur d'un vase

Lorsqu'on utilise souvent des vases pour y mettre des fleurs, au bout d'un moment, l'intérieur de ces derniers devient terne. Pour récupérer la brillance et la transparence dans certains cas, il suffit de mélanger à de l'eau, deux comprimés pour appareil dentaire et laisser ainsi une demi-heure. Rincer le vase ensuite à l'eau claire et froide.

Un sourire radieux !

N'ayez pas peur d'effectuer cet enchaînement le plus souvent possible. Il agit efficacement sur le bas du visage. Souriez !

Position de départ : Placez-vous face à un miroir.

Travail : Souriez de façon exagérée en serrant les mâchoires et maintenez 10 secondes. Revenez à la position de départ et recommencez pendant 2 minutes.

Bénéfice : Cet exercice sculpte et décontracte les muscles autour de la bouche. Il favorise un joli sourire et tonifie la poitrine en musclant le soutien-gorge naturel.

Conseil : Regardez droit devant vous et gardez les épaules décontractées.

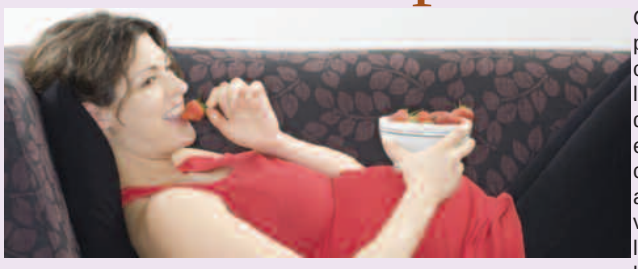
NUTRITION
Manger de tout à condition de rester raisonnable

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 plats tout prêts et des fast-foods.

FUTURE MAMAN
Prévenir la toxoplasmose

Certaines femmes ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose (une femme enceinte sur deux). Cet état est détecté lors de la prise de sang de début de grossesse.
En cas de non-immunisation, un contrôle est réalisé tous les mois. Si le parasite est détecté, un traitement antibiotique est prescrit pour empêcher l'infection du bébé. Rappelons que la toxoplasmose peut provoquer une fausse couche ou perturber le développement du fœtus.



Certaines précautions sont à prendre pour éviter la contamination, comme se laver les mains après avoir manipulé de la terre ou de la viande crue et ne pas changer la litière du chat. Parallèlement, certains aliments sont à éviter : - les viandes crues ou peu cuites ; - les mollusques crus ; - les légumes, fruits et les herbes aromatiques consommés crus et qui n'ont pas été soigneusement lavés.

Clafoutis aux petits pois

1 poitrine de poulet, 250 g de petits pois, 4 pommes de terre, champignons, 100 g de fromage rouge, huile pour friture, 6 œufs, 1 verre de lait, 1 verre de farine, sel, poivre

Désosser la poitrine de poulet et la couper en dés. Faire cuire, dans une casserole, les petits pois et les dés de poulet à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egoutter.
Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Dans une friteuse, faire frire les dés de pommes de terre. Rincer les champignons, égoutter et les couper en petits morceaux. Dans un grand saladier, battre les œufs, ajouter le lait, la farine, le sel et le poivre, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer les dés de pommes de terre, les petits pois, les dés de poulet, les morceaux de champignons. Mélanger délicatement. Verser ce mélange dans un moule beurré. Enfourner à 180° C pendant 30 minutes environ, puis saupoudrer de fromage râpé et laisser une minute au four.

Les oxyures... c'est quoi ?

Les oxyures, c'est quoi ce truc ?
Ce sont de petits vers blanchâtres qui font entre un demi et un centimètre de long. Ils vivent bien au chaud dans le gros intestin.
Comment ça s'attrape les oxyures ?
Pour en choper, il faut manger un œuf qui va se développer dans l'intestin ! Oui, mais un œuf d'oxyure, c'est quasi microscopique ! Où ça se trouve ? Les femelles pondent leurs micro-œufs au niveau de l'anus. Elles s'activent le soir. Et ça démange. Si ça gratte, vous vous retrouvez avec des œufs d'oxyures sous les ongles. Et si vous les rongez, vous entretenez tout seul votre élevage perso !
Si vous serrez la main à quelqu'un, vous pouvez lui refiler un œuf et s'il porte son doigt à la bouche il a aussi des oxyures.
Comment on sait qu'on a des oxyures ?
Si le soir au coucher, ça vous gratte, c'est que vous en avez peut-être ! Si vous avez du mal à vous endormir, c'est peut-être à cause de ça. Certaines personnes découvrent un vers dans leurs selles...
Comment on soigne les oxyures ?
Facile, il y a un traitement à prendre en une seule fois. Le plus connu est un sirop. Il suffit d'avaler une cuillère à café et c'est fini. Oui, mais il faut que toute la famille prenne le traitement le même jour. En effet, on se contamine entre parents et enfants. On conseille de faire un deuxième traitement une dizaine de jours après.
Pourquoi ? Parce que si vous avez des oxyures sous les ongles, vous pouvez vous recontaminer dès que vous vous êtes soigné(e) !