Flan d'épinards

Bottes d'épinards, 25 cl de fromage blanc, 2 œufs + 4 jaunes, sel, poivre, beurre pour les moules

Préchauffer le four th.5 ou 150°. Faire cuire les épinards à la vapeur. Quand il sont cuits, égouttez-les puis mixer pour obtenir une purée. Dans un saladier, mélanger les œufs (tous) et le fromage blanc. Salez et poivrez. Ajouter les épinards et mélanger pour obtenir une pâte homogène. Beurrer les ramequins et mettre la préparation dedans. Enfourner pour 40 minutes.

Le saviez-vous?
Le chocolat blanc...

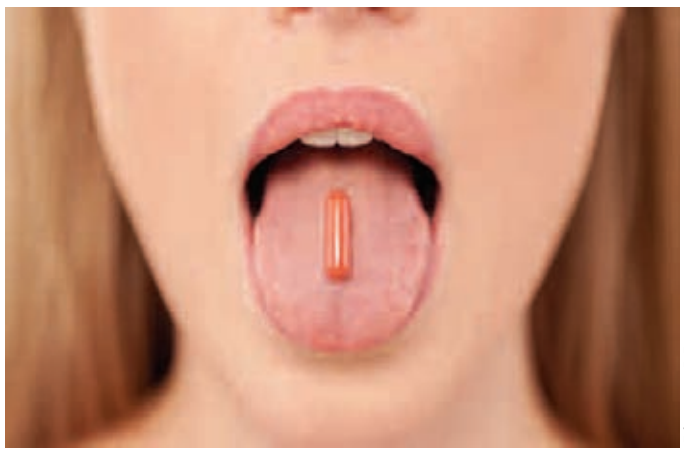
Le vrai bon chocolat noir n'est pas seulement une bonne gâterie mais représente aussi un stimulant pour le cerveau. L'ennui est que les bienfaits sur la santé du chocolat blanc sont nuls. Les données sur les bienfaits du chocolat noir sur la santé sont très positives grâce à la présence de phytonutriments qui augmentent le flux du sang vers le cerveau, protègent les vaisseaux sanguins et améliorent l'humeur et la concentration. Le chocolat blanc n'a aucun de ces bienfaits.

SANTÉ

Ce que la couleur de votre langue dit sur votre santé

Douleur, démangeaisons et odeurs, votre corps est toujours en train de vous donner des indices sur ce qui se passe avec votre santé. Mais il y a une partie de votre corps que vous ne considérez probablement pas quand vous écoutez votre corps.

Prenez donc un miroir, ouvrez la bouche et lisez ce qui suit pour trouver ce que votre langue essaie de vous dire. Si vous reconnaissez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin pour avoir un diagnostic médical.



Photos : DR

1. Une surface pâle et lisse
La langue est supposée être un peu rugueuse, si elle est lisse c'est probablement un signe de carence en vitamine B12 ou en fer.

2. Langue noire ou langue poilue
Aussi répugnant que cela puisse paraître, cela ne veut pas dire qu'il y a des poils sur la langue mais plutôt qu'elle a l'air poilue à cause des secrétions qui s'y sont accumulées et qui sont devenues noires. C'est un indice que votre hygiène buccale a besoin d'être améliorée. Une mauvaise hygiène buccale peut conduire à des problèmes cardiaques. Une langue noire peut aussi vouloir dire que vous avez une infection fongique due à une condition qui déstabilise votre système immunitaire comme le diabète.

3. Une langue trop grande
Si votre langue vous semble trop grosse ou gonflée, cela veut peut-être dire que vous souffrez d'hypothyroïdie.
Vous ne produisez probablement pas assez d'hormones thyroïdiennes ce qui ralentit votre métabolisme et draine votre énergie.

4. Une langue fissurée
Si votre langue est fissurée et présente des craquelures sur sa surface ou sur les côtés, vous avez probablement un déséquilibre dans votre système immunitaire.

5. Une langue blanche
Ceci peut aussi être un signe d'une infection fongique ce qui veut probablement dire qu'il y a quelque chose qui se passe dans votre corps qui déséquilibre le niveau des bactéries qui combattent les champignons dans la bouche.

6. Des aphtes fréquents
Les médecins ne sont pas encore sûrs de la raison de l'apparition des aphtes mais ils ont tendance à apparaître lorsque vous êtes stressé, que vous avez mangé de la nourriture épicée ou que vous avez un rhume ou une grippe et que votre système immunitaire est trop sollicité.

TRUCS ET ASTUCES
Traces de produit colorant sur la peau

Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau… Pour permettre un nettoyage plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées. Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre, tous les résidus de produit colorant disparaîtront facilement.

Attention !
Du gluten dans votre shampooing

Saviez-vous que le gluten était également très présent dans les produits cosmétiques, et en particulier tous ceux que vous appliquez sur vos cheveux ? Il n'y a pas, à l'heure actuelle, de preuve scientifique que le gluten, lorsqu'il est appliqué localement, puisse avoir des effets nuisibles sur la santé des personnes intolérantes ou atteintes de la maladie cœliaque. Certains produits, comme le rouge à lèvres ou le savon pour les mains, peuvent cependant être accidentellement ingérés, mais très rarement et dans des quantités insignifiantes.
En revanche, c'est déjà plus embêtant pour les enfants intolérants au gluten, qui sont bien plus susceptibles d'avaler des traces de votre shampooing ou de votre crème de jour après avoir touché votre peau ou vos cheveux.

Biscuits roulés à la cannelle

Pour la pâte : 250 g de farine, 1 œuf, 30 g de sucre, 25 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 10 g de levure boulangère, 10 cl de lait, 1 pincée de sel
Pour l'intérieur des biscuits : 60 g de cassonnade, 40 g de beurre, cannelle

Faire tiédir le lait avec le beurre dans une casserole. Dissoudre ensuite la levure dans le mélange. Ajouter le sucre, le sel et la cannelle. Bien mélanger. Battre l'œuf, puis l'ajouter au mélange. Ajouter la farine pour obtenir une pâte molle mais non collante. Remettre de la farine s'il faut. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à 1 heure dans un endroit sec. Etaler ensuite la pâte en réctangle sur une surface farinée. Ramollir le beurre pour l'étaler sur la pâte, puis saupoudrer du mélange sucre-cannelle. Rouler la pâte en rouleaux de 2 cm environ. Beurrer un moule et les y disposer suffisament éloignés car ils vont lever. Couvrir et laisser reposer encore 30 minutes. Cuire 20 minutes à 180°C (thermostat 6).

5 habitudes quotidiennes qui causent le relâchement de la poitrine

Le relâchement des seins est inévitable. Avoir un enfant et allaiter par exemple contribue à la baisse de collagène, le tissu qui fait la connexion en-dessous de la peau. Le relâchement peut aussi être dû à l'hérédité : si votre mère avait une poitrine qui pend, vous avez une prédisposition à avoir la même chose (merci maman !). Certains comportements quotidiens qui ont l'air anodin peuvent contribuer au relâchement de la poitrine. En voici quelques-uns :

Les régimes yo-yo
Perdre et gagner 5 kilos n'aura probablement aucun impact mais si c'est 10 kilos et plus c'est une autre histoire. A chaque fois que vous prenez ou perdez du poids, les tissus de la poitrine deviennent plus relâchés, comme de vieux leggings.

Fumer
Même vos seins ne peuvent pas échapper aux dommages de la cigarette. Peu importe la quantité de cigarettes que vous fumez, cela affaiblit votre peau en diminuant la quantité de sang qui afflue vers la surface de la peau.

Ne pas mettre d'écran solaire
Exposer votre visage aux rayons UV sans une couche protectrice d'écran solaire peut causer des rides prématurées. Le même effet est ressenti sur la poitrine dont le collagène est étiré.

Porter le mauvais soutien-gorge
Ne pas porter un soutien-gorge adapté à votre poitrine est une raison majeure de relâchement. Plus vos seins se balancent, plus la peau qui les recouvre s'étire et se relâche.

Faire du sport de façon intensive
Le sport est sans conteste bon pour la santé mais selon certaines recherches, les mouvements répétitifs peuvent mener au relâchement de la peau des seins. Cela ne devrait pas vous empêcher de faire du sport mais essayez de choisir des mouvements qui ne vont pas affecter l'élasticité de votre peau