

Feuilleté aux poires, cannelle et chocolat chaud

1 pâte feuilletée, 4 poires, cannelle (quantité selon votre goût), 1 œuf (pour dorer la pâte), 80 g de bon chocolat, 1 briquette (20 cl.) de crème liquide, 30 cl. de crème anglaise



Etaler la pâte feuilletée et la découper en carrés afin qu'ils puissent contenir la poire et former une aumônière. Eplucher les poires puis en disposer une par carré. Saupoudrer la poire de cannelle, puis former à l'aide d'un pinceau un cordon de jaune d'œuf sur la pâte autour de la poire, former l'aumônière, refermer le haut de celle-ci, puis dorer la pâte au jaune d'œuf. Enfourner à thermostat 7 (210°C), jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante et dorée (soit environ 20 mn). Pendant ce temps, faire fondre le chocolat avec la crème fraîche (consistance onctueuse mais pas trop liquide). Dès que les poires sont cuites, sortir du four, laisser à température ambiante 10 mn. Dresser sur des assiettes individuelles, sur fond de crème anglaise, réchauffer le coulis de chocolat, puis en napper les aumônières.

Trucs et astuces

Fabriquer un lait pour le corps



Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose, et le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.

Assécher des boutons d'acné



Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace. Faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passer le mélange sur les boutons avec un coton. L'opération doit être réalisée deux fois par jour et les boutons seront asséchés.

Avoir un sourire éclatant



Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents et les rendre les plus blanches possible. On peut les blanchir en mélangeant de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane. Mélanger au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages quotidiens.

SANTÉ

Conseils pour prévenir les refroidissements



Se laver les mains

La plupart des virus se répandent par un contact direct. Par exemple, une personne qui est malade et qui se mouche aura des virus sur les mains, ces derniers pourront se déposer sur un téléphone, un clavier ou une vitre. Les germes peuvent vivre des heures. Alors, lavez-vous souvent les mains ! S'il n'y a pas de possibilité de se laver les mains, frottez-vous les mains, de cette façon les germes se détruisent également, faites-le très fort et pendant une minute au moins.

Respirez de l'air frais

Cela peut paraître paradoxal, mais l'air frais permet d'améliorer la résistance au froid. Surtout en hiver, avec le chauffage, l'organisme se trouve plus vulnérable lorsqu'il est au froid. Ainsi s'entraîner d'être à l'air frais, comme moyen de prévention, n'est que du bénéfice pour l'organisme.

Ne touchez pas votre visage avec vos mains

Les virus s'introduisent dans votre organisme par l'intermédiaire des yeux, du nez et de la bouche. En touchant ces parties, la plupart des gens, et notamment les enfants, transmettent ces germes à leur entourage.

Ne touchez pas votre nez avec vos mains

Comme mentionné précédemment, les germes restent sur les mains. Il est donc vivement conseillé de s'essuyer le nez avec un mouchoir, d'éternuer ou de tousser dans un mouchoir, c'est un bon moyen d'éloigner les germes.

Faites de l'exercice régulièrement

Cela aide le système immunitaire (le système de défense) à être plus résistant, il va donc lutter plus efficacement contre les agresseurs (virus et bactéries).

Mangez des fruits et des légumes

Dans les fruits et les légumes, on trouve des molécules naturelles, appelons-les «phytos». Les «phytos» sont par exemple les vitamines, les carotènes... Ces derniers contribuent à renforcer les défenses du corps humain.

Mangez des yaourts

Des études ont montré que manger un yaourt une fois par jour peut réduire de 25% le risque d'avoir un refroidissement. On pense que les bactéries présentes dans le yaourt pourraient stimuler le

système immunitaire (de défense).

Buvez beaucoup

L'eau nettoie votre organisme ! Cet adage est vrai, boire beaucoup permet d'éliminer les poisons, bactéries et autres virus et vous réhydrate. On peut considérer qu'avec de l'eau, on dilue les virus et cela permet une élimination plus rapide de l'infection.

Ne fumez pas

En fumant, on paralyse les cils du nez. Moins de germes sont retenus et le corps s'en trouve alors fragilisé. Les experts pensent que fumer une cigarette pourrait paralyser les cils pendant 30 à 40 minutes.

Relaxez-vous !

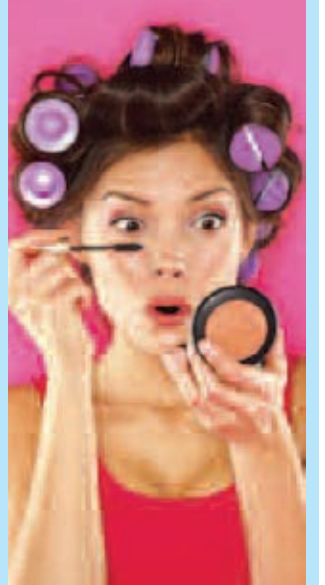
En se relaxant, on peut activer le système immunitaire à la demande. Des molécules de défense appelées «interleukines», qui jouent un rôle-clé dans le système de défense contre les virus de la grippe et des refroidissements, augmentent dans la circulation sanguine. Vous augmentez ainsi vos défenses.

Portez des habits chauds

Ajoutons encore, pour être complet, des pieds bien au chaud ! Des pieds froids ont une incidence directe sur le refroidissement. Utilisez donc de bonnes chaussettes pour éviter de tomber malade !

Info

Produits cosmétiques et effets indésirables



Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit cosmétique. On observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.

Bouchées parmentières

Pour la viande : 350 g de bœuf haché, 1 œuf, 1 petit oignon haché finement, 1 c. à s. de chapelure, 1/2 bouquet de persil haché finement, 1/4 c. à c. carvi en poudre, 1/4 c. à s. coriandre en poudre, sel et poivre
Pour la farce : 500 g de pommes de terre, 50 ml de crème fraîche, 4 portions de fromage crémeux, sel, poivre, une poignée de fromage râpé

Pour la sauce tomate : 3 belles tomates pelées, 1/2 c. à s. d'huile, sel et poivre, 1 c. à c. de basilic et 4 gousses d'ail



Dans un saladier mélanger la viande hachée avec l'oignon et le persil hachés, l'œuf et la chapelure, le sel et les épices. Former des boules, et creusez-les au centre. Déposez-les dans un plat allant au four sur la sauce tomate que vous auriez préparée à l'avance. Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, les écraser en purée, leur ajouter la crème fraîche, le fromage, saler et poivrer. Former des boules avec cette purée, placer au centre de la viande, utiliser une poche à douille. Saupoudrer de parmesan râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200° 30 minutes. Servir bien chaud.