

## Moelleux au chocolat et aux épices

200 g de chocolat noir, 200 g de beurre + 1 noix, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de farine, 5 œufs, 2 clous de girofle, 1 cuillerée à café de vanille en poudre, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre



Beurrer un moule à manqué assez grand et allant au micro-ondes, avec une noix de beurre. Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au microondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger. Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse. Réduire en poudre les clous de girofle puis mélanger avec la vanille et la cannelle. Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse). Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille. Servir à température ambiante.

## SANTÉ

# Les symptômes de la maladie d'Alzheimer



Photos : DR

**L**a maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des

changements d'humeur et de comportement. Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou

plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection. Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, voici la liste de symptômes :

- Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.
- Difficultés à exécuter les tâches familiales.

### Dans le cadre de nos activités quotidiennes

- Problèmes de langage.
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.
- Jugement amoindri.
- Difficultés face aux notions abstraites.
- Objets égarés.
- Changements d'humeur ou de comportement.
- Changements dans la personnalité.
- Perte d'intérêt.

## Les vertus du bicarbonate de soude !



On peut l'utiliser sans risque en cuisine !

Vrai. On peut utiliser le bicarbonate de soude en cuisine. Pourquoi ? Parce qu'il est naturel, comestible et non toxique. On peut l'utiliser pour nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer. Le bicarbonate est aussi un agent levant, il peut compléter la levure utilisée en cuisine. Préparation : saupoudrez quelques grammes de bicarbonate sur les fruits et les légumes, frottez-les puis rincez-les à l'eau. Comme complément de levure Une cuillère à café de bicarbonate pour 500 g de farine.

## Est-ce vrai que... Une calorie... c'est une calorie !



On a tendance à toujours se focaliser sur les calories, et à croire que seul le nombre de calories compte pour garder la ligne. La vérité est que les calories comptent...mais les types d'aliments que nous mangeons sont tout aussi importants. Pourquoi ? Parce que tous les aliments ne passent pas par les mêmes voies métaboliques dans le corps. En outre, les aliments que nous mangeons peuvent affecter directement les hormones qui régulent quand et combien nous mangeons, ainsi que la quantité de calories que nous brûlons. Voici deux exemples pour mieux comprendre : À nombre de calories égal, les fructoses et les glucoses n'agissent pas de la même manière sur le corps : les fructoses stimulent plus l'appétit que les glucoses. Il en va de même si on compare les protéines aux graisses et aux glucides. Les protéines augmentent également la masse musculaire en brûlant les calories.

## BON À SAVOIR

# Manger plus de cannelle

La cannelle est l'une des épices connues les plus anciennes et était traditionnellement utilisée, non seulement comme une épice, mais aussi comme un médicament. Saviez-vous que les bâtons de cannelle sont l'écorce de l'arbre qui a été séchée et que la cannelle en poudre c'est les bâtonnets de cannelle broyés et prêts à l'emploi ? Voici 6 raisons d'ajouter de la cannelle dans vos repas :

1. Elle satisfait les envies de sucre La cannelle accentue le goût sucré des aliments qui contiennent du sucre. Pour un délice sucré et faible en calories, saupoudrez un peu de cannelle sur des fruits tranchés comme les pommes et les bananes.
2. Elle aide à la perte de poids Ajouter un peu de cannelle à vos repas stabilise le taux de sucre dans votre sang, réduit le stockage des graisses et vous garde satisfait



pour une longue période ce qui vous permet de moins manger. Si vous essayez de perdre quelques kilos, la cannelle vous donnera un bon coup de pouce. Vu sa propriété à stabiliser le taux de sucre dans le sang, elle aide énormément dans le traitement du diabète. 3. Elle améliore les fonctions du cerveau Des études suggèrent que cette épice aromatique aide à stimuler

l'activité cérébrale et peut aussi prévenir l'Alzheimer.

4. Elle est facile à utiliser Même si vous n'avez pas d'incroyables talents de cuisinier, il est très simple d'ajouter de la cannelle au thé, au café, au yaourt, aux fruits, aux desserts et bien plus.

5. Elle est anti-inflammatoire La cannelle est un anti-inflammatoire naturel qui peut aider les athlètes à guérir plus vite de l'entraînement et des blessures. Rajoutez-la à vos smoothies que vous prenez après votre entraînement. 6. C'est un antimicrobien Ajouter de la cannelle à votre diète peut aussi vous aider à arrêter le développement de la candidose. Tout le monde a de la candidose dans le ventre mais celle-ci peut devenir hors de contrôle et la cannelle peut aider à la stabiliser.

## Croquettes aux œufs

6 œufs, 1 oignon haché, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 tranches de pâté de bœuf fumé hachées. Sauce béchamel : 1 verre et demi de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œufs, la chapelure, huile pour la friture



Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes. Écaler et râpez-les. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil haché et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois, assaisonner de sel, poivre et muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement, incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois, ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau. Façonner des croquettes régulières avec le mélange, passez-les dans les blancs d'œufs, ensuite les enrober dans la chapelure. Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaude, mettez-les sur du papier absorbant. Servir aussitôt.

## Trucs et astuces

### Bouquet séché qui dure



rien n'est perdu, un coup de bombe argentée ou dorée et voici un bouquet festif !

Faire durer un bouquet de fleurs, une fois séchées, en conservant au mieux les couleurs, c'est simple ! Il suffit de vaporiser dessus un voile de laque à cheveux. Les jours de ménage, utiliser doucement un plumeau ou encore mieux; le sèche-cheveux qui en soufflant dessus délogera la poussière. Et, bien sûr, un jour (le plus tard possible), il arrivera que les couleurs défraîchissent,

### Lotion antibrillance



froide sur la peau nettoyée, comme une lotion, avec un coton. Cela matifie et donc nous évite l'effet brillance.

La zone T de votre visage (nez/front), souvent plus grasse, a tendance à briller ? Remplacez la poudre par l'eau de cuisson du riz complet, à étaler