

Petits moelleux au chocolat

150 g de chocolat noir, 12 carrés
de chocolat noir, 80 g de beurre, 90 g
de sucre en poudre, 2 c. à s. rases
de farine, 4 œufs, sucre glace



Préchauffez le four à th.8 (240°C). Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 12 carrés) au bain-marie. Lissez bien le mélange en fouettant. Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre deux carrés de chocolat. Répartissez le reste de la pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four, légèrement poudrés de sucre glace.

BON À SAVOIR Une astuce incroyable pour éliminer les talons crevassés et avoir une peau douce

3 cuillères à soupe de bicarbonate de
soude, 4 à 5 litres d'eau



Mode d'utilisation : faites bouillir l'eau et versez-la dans une baignoire. Ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez tremper vos pieds dans la baignoire pendant 15 minutes. Sortez-les pour les frotter soigneusement avec une pierre ponce. Après avoir rincé et essuyé vos pieds, appliquez une crème hydratante et portez des chaussettes en coton. Il est conseillé de dormir avec les chaussettes pour de meilleurs résultats. Le résultat est visible dès la première application. Il ne vous reste plus qu'à renouveler cette astuce trois fois par semaine jusqu'à ce que les fissures disparaissent totalement. Le bicarbonate de soude est un désinfectant et antibactérien très efficace. Il blanchit les ongles et nettoie la peau en profondeur, son acidité et ses propriétés abrasives douces aident également à éliminer les mauvaises odeurs et les peaux mortes. Par ailleurs, ses propriétés anticalcaires adoucissent l'eau, ce qui rend la peau douce et souple. Toutefois, en raison de ses propriétés abrasives, il ne faut pas en abuser. Pour vérifier que votre bicarbonate de soude n'est pas périmé, ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron. S'il y a effervescence, le produit est encore valable.

NUTRITION

Découvrez les bienfaits des oméga 3 !



Photos : DR



Les oméga 3 sont dits essentiels parce qu'ils forment la trame des neurones du cerveau et que l'organisme humain ne peut pas les fabriquer. Depuis 20 ans, les scientifiques découvrent encore chaque jour l'importance capitale de ces acides gras pour la santé.

QUELS BIENFAITS ?

-Les oméga 3 rétablissent l'équilibre émotionnel
Le lien entre la dépression et un taux trop faible d'oméga 3 a été prouvé par de nombreuses études scientifiques. L'EPA, la composante des oméga 3

agissant sur l'humeur, favorise le mieux-être émotionnel, l'optimisme, la sérénité dans les conflits et aide à pouvoir profiter pleinement des plaisirs de la vie ainsi qu'à traverser les difficultés quotidiennes.
-Les oméga 3 préviennent les maladies cardiovasculaires
Les oméga 3 sont un véritable allié pour le cœur : le DHA, autre composant des oméga 3, agit sur la variabilité cardiaque en luttant contre l'arythmie.
-Les oméga 3 aident les enfants à mieux se concentrer
Plusieurs études ont montré que les acides gras oméga 3

permettent d'améliorer le comportement, l'équilibre et les fonctions cognitives des enfants. L'enfant y gagne de la facilité à interagir avec les autres, à se plier aux règlements, à apprendre et se concentrer.
-Les oméga 3, anti-inflammatoires
L'inflammation dépend du rapport oméga 3/oméga 6 dans le corps. Les oméga 3 ont une action anti-inflammatoire en empêchant la production de médiateurs.
Où les trouver ?
Les oméga 3 sont soit d'origine végétale, soit d'origine animale.

On retrouve principalement ceux du premier type dans l'huile de colza, les noix et les graines de lin. Les oméga 3 d'origine animale se trouvent dans les poissons gras (saumon, anchois, sardines, hareng, maquereau, truite, espadon et thon). Il y a très peu d'oméga 3 dans la viande, sauf si l'animal a été nourri aux graines de lin. Outre ces sources, il existe bien sûr des compléments alimentaires à base d'oméga 3 vendus en pharmacie.

Infos

Herpès génital : une surveillance renforcée chez les femmes enceintes

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi. Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.



TROMPER LA FAIM

Pour tromper votre faim, buvez de l'eau en dehors des repas, ne grignotez pas, mais mangez un fruit à 16h. Ne sautez pas de repas, déjeunez le matin, mangez léger le soir. Évitez l'oisiveté, l'ennui induit de l'angoisse et la faim. Occupez-vous, lisez, faites des promenades de détente. La télévision est à éviter, elle induit le grignotage. Un truc : si vous avez vraiment faim au milieu de la journée, lavez-vous les dents, cela fera zéro calorie et vous vous sentirez mieux après avoir bu un grand verre d'eau froide.



Dinde à la sauce tomate



Préparation de la sauce tomate : 4 tomates, 1 oignon, noix de beurre, sel, poivre
Faites chauffer les tomates et l'oignon dans un fait-tout et laissez réduire. Passez au presse-purée et ajoutez le beurre. Salez, poivrez.

Préparation de la dinde : morceaux de dinde, sauce tomate, 3 gousses d'ail, thym, huile, sel, poivre
Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'ail, le thym, salez et poivrez. Une fois à ébullition, faites saisir des morceaux de dinde 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, réduisez la température et couvrez. Laissez cuire 20 minutes. Servez chaud avec des pâtes ou du riz.