

Moeux 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 micro-ondes 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.

Trucs et astuces

Bouquet séché qui dure

Faire durer un bouquet de fleurs, une fois séché, en conservant au mieux ses couleurs, c'est simple ! Il suffit de vaporiser dessus un voile de laque à cheveux. Et les jours de ménage, d'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, rien n'est perdu, un coup de bombe argentée ou dorée et voici un bouquet festif !



Lotion antibrillance

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 froide sur la peau nettoyée, comme une lotion, avec un coton. Cela matifie et donc évite de briller.

Crôte de tarte croustillante

Pour éviter que le jus des fruits ne détrempe vos fonds de tarte, déposez une mince couche de sucre entre le fond de la tarte et les fruits.



Crêpes plus légères



Ajoutez 2 cuillerées à thé de beurre fondu à votre préparation de crêpes, puis faites-les cuire sans ajouter de gras dans votre poêle, vos crêpes seront dorées et moins grasses.

Cuisson de pâtes

Lors de la cuisson des pâtes, ajoutez un peu d'huile. Ceci empêche l'eau de déborder.



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.

● 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.

● 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 sécrétions qui se sont accumulées à la surface de la langue et qui sont devenues noires. C'est un indice que votre hygiène buccale a besoin d'être améliorée. Une



Photos : DR

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.

● 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.

● Une langue fissurée

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

● Une langue blanche

Ceci peut aussi être un signe d'une infection fongique qui veut probablement dire qu'il y a quelque chose qui se passe

dans votre corps et déséquilibre le niveau des bactéries qui combattent les champignons dans la bouche.

● 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.

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 utiliser ?

Voici 6 raisons d'ajouter de la cannelle dans vos repas :

● 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.

● 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 capacité à stabiliser le taux de sucre dans le sang, elle aide

énormément dans le traitement du diabète.

● Elle améliore les fonctions du cerveau

Les études suggèrent que cette épice aromatique aide à stimuler l'activité cérébrale et peut aussi prévenir l'alzheimer.

● Elle est facile à utiliser

Même si vous n'avez pas d'incroyables talents de cuisinier, il est incroyablement simple d'ajouter de la cannelle au thé, au café, au yaourt, aux fruits, aux desserts et bien plus. ● 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-là à vos smoothies que vous prenez après votre entraînement.

● 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.

Tournedos gratinés aux champignons et courgettes

6 tournedos, 6 tranches de fromage à
pâte dure, 3 courgettes, 3 tomates, 1
boîte de champignons, 3 c. à s. de
basilic ciselé, 3 c. à s. d'estragon ciselé,
100 g de beurre, sel, poivre



Mettez les champignons dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez 50 g de beurre, du sel, du poivre et faites revenir sur feu moyen pendant 5 à 6 min. Lavez les courgettes et découpez-les en bâtonnets. Lavez les tomates, coupez-les en 4 et retirez les graines. Mettez 50 g de beurre dans une poêle et ajoutez les courgettes (faites-les sauter pendant quelques minutes) puis les tomates, le basilic, l'estragon, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four à th.7 (210°C). Déposez les tranches de fromage sur les tournedos. Si les tournedos sont trop épais, découpez-les en 2 dans l'épaisseur. Placez les tournedos dans un plat à four. Enfouissez pour 5 à 6 min. Le fromage doit être bien doré. Servez les tournedos, dès la sortie du four, accompagnés des légumes et des champignons.