Irrésistible moelleux orange et chocolat

Pour le gâteau (à faire la veille) : 250 g de farine, 250 g de sucre, 250 g de beurre mou (+ 10 g pour le moule), 1 sachet de levure chimique, 4 œufs, 150 g de chocolat noir rapé, 2 orange et demi.

Pour le glaçage :
- 100 g de sucre glace
- le jus de 2 oranges et demi.

Préparation de la recette :
Dans une terrine travaillez le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez alors les œufs un à un, puis la farine avec la levure, le zeste râpé des oranges et le jus d'une orange et demi.
Beurrez et farinez un moule à manqué. Garnissez le fond du moule de pâte. Saupoudrez de la moitié de chocolat râpé. Ajoutez une deuxième couche de pâte. Saupoudrez du reste de chocolat. Terminez par la pâte restante.
Faites cuire 45 min à thermostat 180°C.
Dans une casserole, mélangez le sucre glace avec le jus de deux oranges et demi. Faites chauffer jusqu'à ébullition. Aussitôt cuit, démoulez le gâteau et arrosez-le de sirop chaud. Laissez-le s'imbiber (Ne soyez pas impressionné par le volume de sirop: c'est normal!).
Dégustez froid.

BEAUTÉ

Les vertus de la gymnastique faciale

Le vieillissement cutané
Au fur et à mesure que le temps passe, la peau perd en tonicité. Un vieillissement cutané est dû à la fois à la chute d'hormones et à notre hygiène de vie (tabac, stress, pollution, manque de sommeil).

La gymnastique faciale contre le relâchement
La gymnastique faciale agit de plusieurs manières. D'abord, elle augmente la production d'oxygène des tissus en contact avec l'hypoderme et le derme. Les vaisseaux sanguins sont ainsi stimulés, ce qui accroît leur débit et procure une meilleure hydratation de la peau. Ensuite, elle stimule les fibres d'élastine qui sont responsables de la production de collagène.

Comment la pratiquer :
Le bon âge pour commencer à pratiquer la gymnastique faciale est dès 30-35 ans, en prévention.

La fréquence à laquelle la pratiquer :
Il faut s'entraîner quotidiennement et faire ses exercices par séries de 10. Pour obtenir des résultats, il convient d'être extrêmement rigoureuse à ce niveau.

L'accompagner des bons gestes :
Afin de maximiser les effets, on prendra également soin de bien appliquer son soin anti-âge.

Photos : DR

Exercices pratiques contre les poches sous les yeux :
1) Ouvrir puis fermer vos paupières.
2) Serrer les paupières doucement, puis de plus en plus fort. Vous ressentirez une nette tension au coin externe de l'œil.

Pour redessiner l'ovale du visage :
1) Mettre votre poing sous le menton en prenant appui sur votre coude, puis ouvrez la bouche de plus en plus fort.
2) Relâcher puis répéter ce mouvement (10 fois). Vous ressentirez une forte crispation dans l'ovale de votre visage.

Pour lisser le front :
Détendre vos épaules et lever votre regard vers le haut comme si vous souhaitiez voir la racine de vos cheveux.
Vous ressentirez que vous faites bouger vos muscles du front et du cuir chevelu, ainsi que ceux de vos oreilles.

Pour les pommettes :
Sourire en remontant au maximum les coins externes des lèvres.

INFO

Un cheveu qui tombe avec sa racine ne repousse pas

Vrai:
Les cheveux d'une chevelure saine se renouvellent sans cesse. Lorsqu'un cheveu arrive en fin de cycle de vie, il est remplacé par un autre et la racine du nouveau venu pousse la précédente dehors : il est donc normal qu'un cheveu tombe avec sa racine.

Tisane détente

Les feuilles de l'olivier sont fébrifuges, hypotensives et diurétiques. L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires.
Recette : 60 g de feuilles d'olives, 30 g de fleurs de bourrache (*harcha*), de feuilles d'ortie (*horeïque*) et de sauge (*souak ennebi*). Pour une cuillérée à soupe du mélange par tasse, faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.

Œufs mollets aux câpres

6 œufs, 500 g de petites pommes de terre, 1 c. à s. de câpres égouttées, 1 c. à s. de persil ciselé, 3 c. à s. de yaourt nature velouté, 5 c. à s. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre du moulin

Pelez les pommes de terre.
Dans une casserole d'eau froide salée, déposez les pommes de terre et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes.
Dans une autre casserole d'eau froide, mettez les œufs et portez à ébullition. A partir du premier frémissement, comptez 5 minutes de cuisson.
Enlevez les œufs et passez-les sous l'eau froide puis écalez-les.
Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, les câpres hachées, du sel et du poivre du moulin. Ajoutez la mayonnaise.
Sur une assiette, versez la sauce puis faites un lit de pommes de terre en coupant celles-ci en rondelles puis coupez les œufs mollets en deux. Servez tiède.

Le citron : excellent pour digérer

Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Le matin, consommer le citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce qu'on va consommer pendant la journée. Quant à l'acide citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.

EN CAS DE PETITE FAIM DANS L'APRÈS-MIDI

GOÛTEZ !

Lorsqu'il est pris régulièrement et motivé par une faim physiologique, le goûter est un vrai mini-repas, contrairement au grignotage (ingestions alimentaires répétées) qui répond à l'ennui ou simplement à la gourmandise.
Le grignotage entraîne une sécrétion excessive d'insuline, qui favorise la mise en réserve de l'énergie, un phénomène impliqué dans la prise de poids. Si vous optez pour le goûter, sachez qu'il vous permet de mieux répartir les apports caloriques dans la journée, de mieux résister aux grignotages et de dîner plus léger. A condition, bien sûr, que le goûter soit équilibré, par exemple composé d'un produit céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson. Vivement 16 h !