Cake marbré au chocolat

1 yaourt (le pot sert de doseur), 3 pots de farine, 2 pots de sucre, 1 pot d'huile environ, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure chimique, 1 tablette de chocolat, 3 œufs, 1 pincée de sel

Dans un saladier, versez le yaourt, la farine, la pincée de sel, les œufs et mélangez.
Puis, ajoutez le sucre, l'huile, la levure, le sucre vanillé. Mélangez à nouveau.
Dans un second saladier, versez le chocolat fondu (au micro-ondes ou au bain-marie).
Puis dans cette pâte chocolatée, versez la moitié de la pâte blanche et mélangez.
Beurrez un moule, puis versez une couche de la pâte blanche, une couche de cette chocolatée, ainsi de suite.
Puis, avant d'enfourner, prenez un couteau et faites des marbrures.
Enfournez pendant 40 à 45 min environ à four préchauffé à th.6 (180°C).
Conseil : surveillez bien sa cuisson, pour ne pas qu'il soit trop sec à la fin. Attendez qu'il refroidisse et démoulez-le.

Vos vêtements révèlent votre personnalité !

Photos : DR

A toutes les femmes qui s'occupent bien de leur apparence, vous êtes invitées à découvrir ce que révèle le choix de vos vêtements à domicile… Vous ne savez pas ce que signifie le choix de vos vêtements ? Vous serez désormais informées pour découvrir votre personnalité.

Porter des vêtements à la mode : Signifie que vous avez un certain manque de confiance en soi, tentez donc de vous réconcilier avec vous-même pour vivre en toute simplicité.
Porter des vêtements amples : Signifie que vous vous sentez trop jeune et optimiste, vous êtes aussi impressionnée par vous-même et vous désirez en même temps être sérieuse avec les autres.
Porter des vêtements ordinaires et confortables : Symbole de la crainte et la manque de stabilité, ces sentiments vous laissent croire que tous vos proches sont plus prestige que vous. Essayez d'avoir confiance en vous-même, mettant en considération que personne n'est parfait.
Porter des vêtements brodés ou colorés : En portant ce genre de vêtements vous prouvez votre créativité, c'est pourquoi vous n'hésitez pas à inviter les plus proches ou de participer à des activités sociales. Vous êtes une artiste et vous insistez pour que les autres se fassent à cette idée.
Porter des vêtements simples : Signifie que vous êtes aussi trop simple et trop attachée à la vie en famille, et vous refusez en effet l'incarnation négative. Vous voulez toujours être équilibrée et objective en jugeant les choses.
Porter des jeans : Signifie que vous désirez incarner plusieurs personnalités, et chaque fois vous optez pour une personnalité différente, un changement qui perturbe votre entourage. Malheureusement, ce genre de personnalités est exposé à la démoralisation, et il vaut mieux être un peu patient.
Porter des vêtements anciens : Signifie que vous n'êtes pas intéressée à l'apparence, et toutes les personnes qui en s'en occupent ne marchent pas dans votre même onde. Essayez donc de profiter encore plus de vous-même pour dépasser cette situation limitée.

Trucs et astuces

Odeur de peinture

Même si certaines peintures sentent moins que d'autres, il existe toujours une odeur résiduelle qui gâche le plaisir de voir votre maison refaite à neuf. Il existe quelques petits trucs à essayer.
- Si vous utilisez de la peinture à l'eau l'odeur est amoindrie par rapport à la peinture à l'huile.
- Si vous utilisez de la peinture à l'huile, introduisez dans votre pot de

peinture 2 gouttes d'huile de ricin ou de l'essence de vanille.
Pour faire disparaître l'odeur de votre pièce, trempez un oignon dans de l'eau et de la mie de pain pendant une nuit. Vous pouvez aussi utiliser un bol de sel, un bol de lait.

5 aliments pour combattre le froid en hiver

Rester en forme pendant la période hivernale c'est possible, tout est question d'alimentation ! Pour nous aider à combattre le froid qui a tendance à nous affaiblir, voici quelques idées.

Le céleri : Idéal dans la soupe, le pot-au-feu, la purée ou en salade, c'est un aliment qu'il faut assaisonner pour en faire ressortir son goût. On le marie en général à d'autres légumes pour un maximum de saveur.
Pourquoi en consommer en hiver ? Très pauvre en calories, on dit que sa digestion nécessite plus d'énergie que l'aliment n'en apporte. Riche en fibres qui contribuent à une bonne digestion, elles ont aussi des qualités dépuratives qui nous aident à nous sentir en forme. Le céleri contient également de nombreux minéraux dont le potassium qui contribue à une bonne santé cardio-vasculaire (ça évite l'hypertension).
Les haricots rouges : Salades, soupes ou plats, on n'y pense pas assez, mais les haricots rouges sont délicieux !
Pourquoi en consommer en hiver ? Ils sont riches en protéines végétales qui sont indispensables en complément des protéines animales. Les légumes secs, comme les haricots rouges contiennent également des glucides comme l'amidon qui les rapprochent des céréales. Riches en fibres aussi, qui sont idéales pour les intestins paresseux. C'est une vertu non négligeable en hiver où on a tendance à consommer moins de fruits qu'en été (les fruits sont bourrés de fibres).
Les agrumes : En boisson, au goûter ou en dessert, ils sont essentiels en hiver, voire indispensables ! Orange, pamplemousse, citron, clémentine... Le choix est vaste, on peut donc facilement insérer ces fruits à toutes les étapes de notre alimentation. De plus ils sont colorés et parfumés, ils vont pouvoir booster notre cuisine hivernale.
Pourquoi en consommer en hiver ? Tout le monde connait la réponse, car ils sont riches en vitamines C ! Les agrumes contiennent aussi des vitamines du groupe B et E, du potassium et du calcium (en particulier l'orange), et ça on le sait un peu moins. La vitamine C est importante car elle permet d'assimiler le fer. Il faut cependant être vigilant car la vitamine C se conserve très difficilement, elle ne supporte pas la chaleur. La vitamine E retarde le vieillissement cellulaire et protège le corps de la pollution en renforçant le système immunitaire.

Pommes de terre fourrées aux épinards

4 grosses pommes de terre, 2 botte de feuilles d'épinards, 1 oignon, 150 ml de crème fraîche, 100 g fromage râpé, 1 c. à s. de margarine, sel, poivre

Brossez les pommes de terre sans enlever la peau. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et disposez-les dans un plat au micro-ondes. Faites chauffer puissance maximum pendant 15 min.
Pelez et ciselez l'oignon.
Rincez les feuilles d'épinard et faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon ciselé pendant quelques minutes.
Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les dans le sens de la longueur et retirez uniquement le dessus pour faire un chapeau.
Creusez les pommes de terre et réservez la chair dans un plat chaud.
Versez la crème sur les épinards, le fromage râpé, mélangez et incorporez ce mélange à la chair de pommes de terre.
Garnissez les pommes de terre creusées de ce mélange et recouvrez-les de leur chapeau. Remettez à chauffer 2 min puissance maximum.