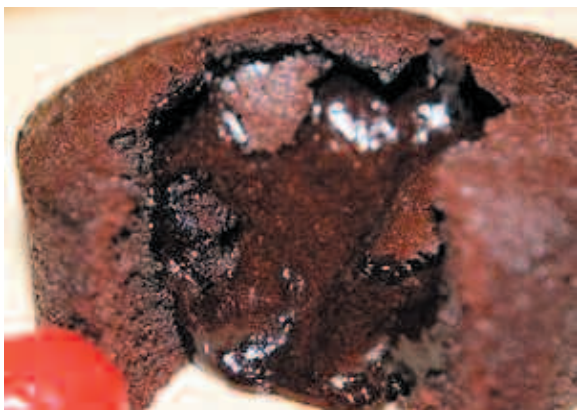
Gâteau au chocolat mi-fondant mi-brownie



200 g de chocolat pâtissier, 150 g de beurre, 150 g de sucre en poudre, 3 œufs, 70 g d'amandes en poudre, 50 g de noisettes concassées, 60 g de farine, 1/2 c. à c. de vanille liquide, sucre glace pour la déco

Faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre.
Dans un grand bol fouetter les œufs et le sucre puis ajouter au mélange chocolat/beurre tiédi.
Ajouter la poudre d'amandes, les noisettes, la farine et la vanille.
Enfourner à 160° à four préchauffé 20 mn.

Trucs et astuces

Eviter qu'un artichaut ne noircisse

Pour éviter qu'un artichaut ne noircisse pendant la cuisson, on peut ajouter à l'eau une cuillère de sucre et un peu de vinaigre.
Une autre astuce consiste à fixer une rondelle de citron avant de faire bouillir l'artichaut dans de l'eau et ainsi il conservera sa couleur d'origine.

Alléger la douleur des règles
Quand les règles donnent mal au ventre, on peut alléger cette dernière avec une solution naturelle et maison.
Il faut faire bouillir une feuille de chou dans de l'eau et la mettre chaude sur le ventre. Compléter par des petits massages autour du nombril et la douleur sera moindre.

Eviter qu'un sommier à lattes ne grince
Quand on possède un sommier à lattes, il se met souvent à grincer au moindre mouvement et peut réveiller. Pour éviter ce problème, il faut passer du savon sec aux endroits où le bois s'emmanche avec les plastiques ou caoutchouc et les nuits redeviendront paisibles. Action à faire régulièrement.

Faire partir les poils de chiens sur le tapis
Quand on a un chien et que ce dernier perd ses poils, il en laisse partout sur les tapis et moquettes. Pour sortir les poils facilement, il faut mouiller un balai brosse et le passer directement sur les surfaces à traiter. Il ramassera les poils qui s'accrocheront ainsi facilement à la brosse.

Ventre et digestion : comment dégonfler ?

Photos : DR

Il n'existe pas de traitement miracle mais on peut essayer d'en maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux.

- Manger moins gras et moins copieux.
- Privilégier plusieurs petits repas.
- Prendre le temps de bien mastiquer.
- Éviter les boissons gazeuses.
- Faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps.
- Réaliser une promenade d'un quart d'heure après le repas.
- Boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas.
- Demander conseil à son pharmacien : il existe des produits ayant pour effet de réduire le ballonnement et les gaz.
- Traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin.
- Et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

Symptômes de l'incontinence urinaire

À l'effort : Fuite d'urine au moment d'un effort, le plus souvent faible ou soudain. On n'est pas toujours consciente des pertes.
D'urgence : Pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes. Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.
Mixte : Combinaison des symptômes de l'incontinence urinaire à l'effort et de l'incontinence urinaire d'urgence à des degrés divers.
Par regorgement : De faibles quantités d'urine s'échappent à plusieurs reprises tout au long de la journée. La miction (l'action d'uriner) s'amorce difficilement. L'écoulement est faible et laisse souvent l'impression que la vessie n'est pas vide. Le besoin d'uriner se manifeste aussi durant la nuit.
Fonctionnelle : Pertes liées à de la difficulté à se déplacer rapidement.
Totale : Pertes constantes, jour et nuit.
Note : Lorsque les pertes d'urine s'accompagnent de douleurs, que l'urine change de couleur et d'odeur, et que les envies d'uriner sont fréquentes, il est possible qu'une infection urinaire en soit la cause.

Crème pâtissière au citron

6 jaunes d'œufs, 100 g de sucre en poudre, 40 g de farine, 50 cl de lait, 10 cl de jus de citron
Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier et fouettez vivement le mélanger jusqu'à ce qu'il blanchisse et devienne mousseux.
Incorporez le jus de citron.
Saupoudrez la farine en surface puis incorporez-la rapidement sans la travailler.
En même temps, faites bouillir le lait dans une casserole.
Versez doucement le lait bouillant sur le mélange en remuant sans arrêt avec une cuillère en bois pour obtenir une crème bien lisse.
Versez la crème dans une casserole.
Faites-la épaissir en la chauffant à feu très doux jusqu'au premier bouillon tout en remuant sans cesse avec la cuillère en bois.
Retirez la casserole du feu aux premiers bouillons et versez la crème dans un saladier. Frottez-en la surface avec un morceau de beurre pour éviter la formation d'une peau. Laissez refroidir.

Calamars à la tomate

500 g de calamars surgelés, 500 g de tomates concassées, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre

Couper les calmars en morceaux.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les calamars pendant 5 minutes, ajouter l'oignon et l'ail hachés et faire dorer 5 minutes, ajouter les tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser cuire 30 minutes.