

Gâteau au chocolat sans farine



250 g de chocolat noir haché, 100 g de sucre en poudre, 100 g de beurre coupé en dés, 125 g de noisettes en poudre, 5 œufs (blancs et jaunes séparés), sucre glace pour la décoration

Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25cm de diamètre.

Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie. Remuez de temps en temps. Transvasez cette préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noisettes et les jaunes d'œufs. Remuez bien entre chaque ajout.

Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au contenu du saladier.

Fouettez bien. Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la pâte dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez donc le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrer de sucre glace.

La natation, une arme anti-diabète

La natation, pratiquée de façon modérée et avec régularité, est excellente pour prévenir les maladies chroniques comme le diabète.

Si le diabète est déclaré, l'activité physique garde tout son intérêt : elle facilite le contrôle de la maladie, au point que les diabétologues considèrent désormais qu'elle fait partie intégrante du traitement, au même titre que le régime alimentaire.

L'explication. Le sport facilite le travail de l'insuline, chargée de réguler le taux de sucre dans le sang. Or le diabète de type 2 (le plus fréquent) est justement dû à une insuline inefficace : l'ordre de faire entrer le sucre du sang dans les cellules reste sans effet.

Les limites. Les activités

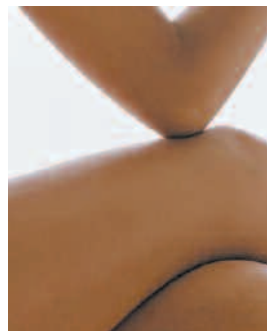


Photos : DR

demandant un effort intense ou irrégulier (tennis, football...) sont à éviter : ils sont source de malaise par hypoglycémie — c'est-à-dire de chute brutale du taux de sucre dans le sang — s'il faut répondre brutalement à une trop forte demande en énergie de la part des muscles.

Et aussi : Tous les sports d'endurance (marche rapide, course à un rythme tranquille, vélo sur terrain plat, la course à pied à petites foulées et à un rythme tranquille. Ces activités sont d'autant plus intéressantes qu'elles améliorent aussi le souffle.

Arthrose, quoi manger ?



L'arthrose correspond à un vieillissement des cartilages.

Consommer des aliments riches en B-carotène (carottes, tomates, abricots et tous les fruits : oranges, brocoli, chou, épinards, laitue, potiron, prunes...). Vitamines C, E, silicium, acides gras polyinsaturés et flavonoïdes (oignon, thé, raisin, agrumes, pommes, cerises ...). Maintenez-vous à un poids normal afin d'éviter de fatiguer vos articulations.

Bon à savoir

Croquant, le poivron parfume les plats et égaye les salades. En plus, il est peu calorique.

Vitaminé : Le poivron est riche en vitamine C (160 mg pour 100 g). 50 g de poivron cru couvrent les besoins journalier de l'adulte (80 mg). Il contient 3 fois plus de vitamine C que l'orange. Autre atout : sa richesse en carotène (3 500 microgrammes/100 g), qui se transforme en vitamine A.

Peu calorique : Le poivron est aussi l'allié de celles qui veulent rester minces. Constitué à 90 % d'eau, il n'apporte que 21 kcal pour 100 g. Dépouvu de lipides (0,2 g/100 g), il

Le poivron, quel tonus !



est riche en glucides (6,4 g/100 g). Ses fibres (2 g/100 g) facilitent le transit intestinal.

Parfois difficile à digérer : Sa texture et ses fibres peuvent le rendre difficile à digérer. Mieux vaut alors le cuire ou le

peler. Pour l'éplucher plus facilement, déposez-le sous le gril du four, il se boursouffle et noircit. Laissez-le reposer quelques instants dans un torchon humide ou un sac plastique, et vous retirerez facilement sa peau.

Escalopes de poulet panées et fondue de tomates

4 escalopes de poulet bien plates, farine, 2 œufs, 120 g de chapelure, 50 g de fromage râpé, 1 c. à s. de persil haché, 250 g de mozzarella, huile d'olive, 1 kg de tomates, quelques feuilles de basilic frais, 1 feuille de laurier, 2 brins de thym, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1/2 c. à s. de vinaigre balsamique, 1 grosse cuillère à soupe de concentré de tomates, sel et poivre



La fondue de tomate : Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en petits cubes. Pelez et hachez finement l'ail et l'oignon, ciselez les feuilles de basilic.

Faites suer l'oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez l'ail, les tomates, le basilic, le concentré de tomates, le vinaigre balsamique, le thym et le laurier, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 mn. Retirez le couvercle et continuez la cuisson pendant 10 mn environ, il ne doit plus rester de jus. Retirez le thym et le laurier et réservez.

Préchauffez le four à 190°.

Les escalopes : Mélangez la chapelure, le râpé et le persil dans un plat, battez les œufs dans une assiette, salez et

poivrez. Passez les escalopes dans la farine, puis dans les œufs battus et ensuite dans la chapelure. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle, et faites dorer les escalopes 2 par 2, 3 mn environ de chaque côté.

Disposez les escalopes côte à côte sur la plaque du four, coupez la mozzarella en rondelles et recouvrez-en chaque escalope.

Enfourez pour 10 mn, le temps que la mozzarella fonde, recouvrez de la fondue de tomates et servez.

Trucs et astuces



Dépoussiérer les velours

Quand la poussière se dépose à l'intérieur des poils du velours, les tissus de vos coussins ou canapés perdent en partie leurs

jolies couleurs. On peut s'en débarrasser grâce à une petite astuce toute simple...

En pratique : Enlevez la poussière incrustée dans vos rideaux, coussins, et autres linges avec du gros scotch. Efficace et sans danger !

Dépoussiérer un radiateur

La poussière aime se déposer à l'intérieur des radiateurs électriques et les boucher. Hélas tous les plumeaux ne conviennent pas... Nous vous



proposons un système D !

En pratique : Il suffit de prendre un cintre métallique que vous tordrez à votre convenance (selon le modèle de radiateur) et de l'entourer

d'un chiffon ou encore mieux d'un bas en nylon. N'oubliez pas les aérations. Elles sont simples à décrasser avec une brosse à poils durs.

Dépoussiérer un clavier d'ordinateur

Un clavier d'ordinateur est un nid à poussière et à bactéries ! Pour bien nettoyer cet accessoire il suffit de quelques manipulations.

En pratique : Retournez-le dans un premier temps sur ses touches et tapotez derrière. Vous pouvez le faire au-dessus

d'un papier journal pour récupérer les poussières les plus accessibles. Ensuite, avec un chiffon imbibé d'alcool à 90, frottez les touches. Votre clavier est propre. Récupérez les dernières poussières avec un coton tige ou un petit pinceau souple entre les touches.

