Fondant au chocolat

200 g de chocolat noir, 150 g de beurre, 150 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 3 œufs

Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite. Dans une casserole, cassez le chocolat en morceaux, ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau, et mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie (dans une casserole plus grande remplie d'eau). Pendant ce temps, dans un saladier, travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre en poudre, et continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux ; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez alors les œufs un à un en alternant avec la farine.

Les épices

Fenugrec (halba)

Tonifiant et stimulant, le fenugrec est utilisé depuis toujours pour stimuler l'appétit notamment chez les convalescents et les personnes ayant des difficultés à prendre du poids. Si le fenugrec est déconseillé aux femmes enceintes, il est recommandé aux femmes allaitantes pour son action galactogène. En effet, la consommation de fenugrec favoriserait les montées de lait. Quand à l'huile de fenugrec, elle est reconnue pour ses propriétés adoucissantes et anti-inflammatoires.

La badiane

Le nom vernaculaire de la badiane est «anis étoilé», il s'explique d'une part par le goût anisé de cette épice et d'autre part par sa forme d'étoile. En effet, la badiane est une épice composée de 8 extrémités de forme oblongue qui s'étirent sur les côtés pour former une étoile

à 8 branches. Chaque branche, également appelée «carpelle», renferme une graine ronde, marron et brillante. La badiane est connue depuis l'Antiquité, notamment pour ses vertus digestives puisqu'elle facilite la digestion, calme l'estomac et rééquilibre les flores intestinales déréglées.

Conseils qui vous permettront de mincir efficacement et pour longtemps

Photos : DR

1. Consommez le moins possible de glucides (céréales, légumineuses, fruits, féculents)
2. Evitez tous produits sucrés : bonbons, confiture, biscuits, produits laitiers sucrés, miel, sucre et fruits très sucrés.
3. Buvez beaucoup d'eau (infusions, thé ou café sans sucre).
4. Pour assaisonner vos aliments, utilisez uniquement sel, poivre, moutarde, épices, ail, oignon, fines herbes, vinaigre, jus de citron + 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour.
6. Cuisez vos aliments à l'eau (court-bouillon autorisé), au four, en papillotes sans matière grasse ou grillé (sans matière grasse).
7. Pour être efficace et perdre du gras tout en préservant votre masse musculaire, suivez ce régime deux semaines au moins.
8. Ne sautez jamais de repas.
9. Consommez de préférence le fromage au petit-déjeuner, en collation du matin ou de midi
10. Si vous craquez pour du sucré (fruits secs, sorbet, pain d'épices…) malgré tout, faites-le de préférence au goûter. Et faites l'impasse sur les bonbons.
11. Si vous faites un écart (repas copieux, fête…), vous compenserez en mangeant un peu moins le lendemain, mais sans baisser votre "quota" de protéines.

Flan de tomates au chèvre

2 œufs, 25 cl de lait écrémé, 4 tomates, 120 g de fromage de chèvre frais, origan, sel, poivre

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles que vous disposez dans un plat au four. Coupez le fromage de chèvre en morceaux que l'on répartira dans le plat. Dans un bol, battez les œufs et incorporez le lait. Mettez une pincée de sel et de poivre. Versez dans le plat. Saupoudrez d'origan et mettez à cuire au four th.6 (180°C) pendant 30 à 45 minutes. Servez chaud, tiède ou froid.

BEAUTÉ

Rajeunir ses mains

Je ne m'essuie pas les mains après... avoir étalé un masque de beauté sur mon visage ou mon corps. Je leur en fait profiter. Ainsi, pas de gaspillage et mes mains restent jeunes !

Remède contre l'acné et les points noirs

Pour enlever l'acné sur le visage et le dos : faites bouillir dans 1/4 d'eau 30 g de baies de genièvre (10 min). Appliquez matin et soir pendant 1 mois.

Pour les points noirs sur les épaules

Mettez du jus de citron sur un coton et tamponnez-les avec celui-ci matin et soir jusqu'à leur disparition.

Le bain aux plantes

Faites une décoction de 250 grammes de baies de genièvre dans 2 litres d'eau minérale bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, puis ajoutez-la à l'eau de votre bain.

Publicité