

Gâteau choco-pommes



3 œufs, 230 g de lait concentré non sucré, 140 g de farine, 100 g de sucre, 100 g d'amandes entières non mondées, 3 belles pommes, 200 g de chocolat, 2 pincées de bicarbonate de soude

Eplucher les pommes et les râper finement avec une râpe ou une mandoline, réserver. Faire griller les amandes (ce qui va exalter les saveurs de l'amande) 10 minutes dans un poêle à sec, en remuant régulièrement. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 160 °. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre puis ajouter la farine en pluie. Ajouter le lait concentré non sucré et mélanger afin d'obtenir une préparation homogène. Mixer les amandes refroidies pour obtenir un poudre fine et incorporer à la préparation.

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et incorporer à la préparation.

Enfin, ajouter les pommes râpées, mélanger et verser dans un moule à manqué (beurré et fariné s'il n'est pas en silicone). Enfourner pour environ 30 minutes. Attendre qu'il soit tiède pour le démouler

Note :Très fondant et bien moelleux, ce gâteau au chocolat noir et aux amandes grillées est réalisé avec de la pomme crue finement râpée en remplacement du beurre traditionnellement utilisé dans ce type de préparation.

Bon à savoir Nourrir ses artères

Infarctus et accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité. Pourtant, une étude de l'Institut américain de la santé montre qu'on pourrait les prévenir avec une alimentation antihypertension artérielle.

Et ce, en moins de deux semaines, en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et de produits laitiers écrémés, et très peu de graisses saturées (qui figent au froid) et de cholestérol (présent en grandes quantités dans les œufs et les fromages). Les huiles d'olive, riches en vitamine E et acides gras mono-insaturés, sont des sources de graisses plus intéressantes. Inutile de supprimer totalement le sel (on peut en manger jusqu'à 6 g).



3 astuces pour conserver les agrumes et en garder toutes les vertus

Mandarines, pamplemousse, orange... sont là pour nous aider à faire le plein de vitamines avec ce froid hivernal. Véritable source de bonne humeur, les agrumes sont les fruits à consommer sans modération les jours de grisaille.



Voici quelques conseils pour optimiser leur conservation.

Les agrumes, malgré leur peau épaisse, font partie des fruits les plus fragiles. Ils sont riches en vitamine C, mais cette dernière s'évapore très rapidement au contact de la lumière et de la chaleur.

1. Un jus d'orange pressé doit par exemple être bu quelques minutes après avoir été confectionné. Au-delà, la vitamine C commence déjà à se détériorer. Capricieuse et fragile, la vitamine nécessite une bonne conservation des fruits pour nous apporter le maximum de ses vertus.
2. Les oranges, les citrons et les pamplemousses se conservent à température au froid pendant une semaine maximum. Le bac à légumes du frigo fera l'affaire pour ces fruits qui sont plutôt résistants. Ce type de conservation inhibe la germination.
3. Les clémentines, les mandarines sont plus fragiles et une température trop basse peut les endommager. On les conserve au frais contrairement aux oranges et non pas au froid. Il faut choisir un endroit frais et sec. Ce type de conservation limite la formation des champignons.

Quelques symptômes de déséquilibre hormonal chez les femmes

Il existe 2 hormones dans le corps du femme, les œstrogènes et la progestérone, qui sont dans un équilibre délicat. Un déséquilibre hormonal entraîne des changements dans l'équilibre ou de la relation entre la progestérone et les niveaux d'œstrogène dans le corps. Comme la relation change, il commence à avoir des effets néfastes sur le corps.

Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

Ce sont probablement l'un des signes les plus fréquents en cas de déséquilibre hormonal chez la femme. Il s'agit d'une sensation de chaleur soudaine et intense sur le visage et le haut du corps, accompagné de battements forts du cœur, de maux de tête, ou parfois même d'un sentiment de suffocation. Les sueurs nocturnes sont des sueurs lourdes, qui viennent souvent après ou avant les bouffées de chaleur et peuvent facilement perturber le sommeil, qui peut conduire à la privation de sommeil.

Dépression, angoisses et sautes d'humeur

Un déséquilibre des hormones, non seulement



peut déclencher des problèmes physiques, mais psychologiques. Un déséquilibre hormonal surtout chez une femme qui passe par un état ménopausique, passe par une série de dépressions et d'anxiété accompagnée par des sautes d'humeur. Une femme souffrant de déséquilibre hormonal peut se sentir déprimée tout d'un coup, peut avoir des sautes d'humeur ou une crise d'angoisse.

Fatigue, des étourdissements et brumeux

Le déséquilibre hormonal peut aussi causer de la fatigue et des étourdissements. Une

femme avec ces symptômes se sent souvent fatiguée et peut éprouver des vertiges. Elle pourrait également avoir des troubles de la concentration dans une certaine mesure.

La croissance des poils du visage

Les femmes sont nées à la fois avec des œstrogènes et des hormones androgènes que l'on trouve chez les hommes. En vieillissant, le niveau d'androgènes diminue cependant dans un état de déséquilibre hormonal, tout à coup le rapport entre les hormones diminue et donc les femmes qui souffrent d'un déséquilibre hormonal peuvent avoir des poils faciaux.

Une faible densité osseuse et l'ostéoporose

Une faible densité osseuse et l'ostéoporose sont les autres symptômes de déséquilibre hormonal en particulier chez les femmes de plus de 40 ans.

Baisse de libido

Une femme souffrant d'un déséquilibre hormonal peut aussi avoir un manque de l'appétit sexuel.

Seins fibrokystiques

Les seins fibrokystique, qui touchent les femmes de plus de 60 ans, en particulier celles qui traversent une période de déséquilibre hormonal. Des seins fibrokystiques sont décrits par des bosses et de l'inconfort dans la poitrine.

Soupe de riz



100 g de riz, 1l de bouillon de volaille, 150 g de courgettes, 150 g de poireaux, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse, 8 brins de persil, 1 jaune d'œuf, 10g de beurre

Lavez et coupez en rondelles les courgettes et les poireaux.

Dans une sauteuse, faites-les revenir dans le beurre sans les faire colorer pendant 5 à 10 min. Versez sur ces légumes le bouillon de volaille. Ajoutez le riz, salez et poivrez. Laissez cuire sur feu doux 20 min. Dans un bol, battez la crème fraîche et le jaune d'œuf, en fin de cuisson, incorporez-les au bouillon. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez avec le persil ciselé. Servez très chaud.