Le gâteau hérisson aux cigarettes russes

Une dizaine de madeleines, 1 paquet de cigarettes russes, 200 g de chocolat noir, 2 œufs, 1 cerise confite et 2 raisins secs, 50 g de sucre, 100 g de beurre, de l'eau

Emietter les madeleines dans un saladier.
Fondre le chocolat noir avec le sucre et 2 cuillères à soupe d'eau.Quand le chocolat est fondu, le mettre dans un saladier. Ajouter dans le saladier le beurre et les œufs et mélanger soigneusement.
Ensuite ajouter les madeleines émiettées et bien mélanger le tout. Déposer cette pâte dans un plat et la façonner de manière à former un hérisson (une grosse boule en forme de dôme pour le corps et une petite boule pour la tête). Piquer les cigarettes russes dans la boule de pâte pour former les pics, placer la cerise confite pour faire le nez et les deux raisins pour les yeux. Placer le plat au congélateur pendant une heure. Servir.

Comment perdre la graisse logée autour du ventre

Le gras a tendance à s'accumuler vers le milieu du corps. Même si nous pesions le même poids 10 ans plus tôt, peu à peu on commence à remarquer la formation d'une «bouée» ou de «poignées d'amour».

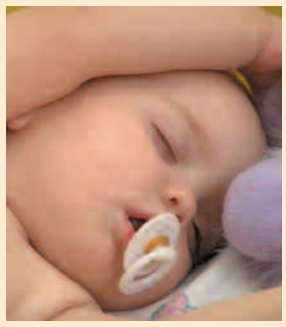
Nous devons d'abord éliminer : bonbons, biscuits, gâteaux, cola, et frites et également de limiter les aliments frits à une fréquence d'une fois par mois. Et gare contre toute complaisance pour le grignotage comme les chips, les biscottes et les pains raffinés ! Dites-vous bien que plus vous allez faire de l'exercice, plus vous allez être performant et pourrez faire travailler votre corps. Vous commencez à 30 minutes par jour, ou 30 minutes au moins plusieurs fois par semaine. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice confortablement pendant une heure, trois à cinq fois par semaine. Si tout ce programme est trop dur pour vous, commencez par marcher une demi-heure par jour, tous les jours. Rappelez-vous, nous devons tous commencer quelque part et vous êtes seulement en compétition avec vous-même.

Photos : DR

BÉBÉ

Finie la toux qui nous réveille la nuit

Bébé tousse la nuit ? Il se réveille en pleurant ? Toute la famille se réveille à cause de sa toux ? Placer un oignon coupé en deux à côte de son lit. L'odeur de l'oignon diminuera considérablement la toux !



Anti-âge corps : les zones touchées

Comment défier le temps, c'est la question que se pose à nombre de personnes : chaque année, la peau devient moins ferme et se fragilise peu à peu. Le relâchement cutané est, hélas, un phénomène naturel, car la peau se fragilise et perd de sa fermeté avec les années. Les zones les plus touchées du corps sont, outre le visage, le buste, les bras, le cou et le ventre.
Les principales conséquences sont : une peau plus sèche et plus affinée, dont les cellules se régénèrent moins facilement.

Les solutions

Heureusement, des solutions existent ! Une peau qui perd de sa tonicité, qui a soif d'hydratation, a besoin d'attention et de soins tout particuliers. Les crèmes et autres laits hydratants adaptés ont un effet «lifting» et offrent également à la peau des ingrédients indispensables pour la réparer et la nourrir, en la satinant : huile d'argan, vitamine E, calcium...

Le bon geste

Appliquer matin et soir sur les zones concernées, en effectuant un massage prolongé.

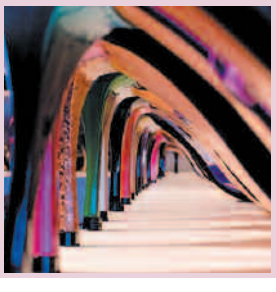
Les aliments rassasiants à mettre au menu pour une jolie silhouette

Les viandes blanches

Dinde et poulet en filet ou en escalopes seront des alliés de taille pour retrouver ou garder la ligne. Les viandes blanches contiennent très peu de matières grasses et d'acides gras saturés, et sont peu caloriques : 100 g de dinde équivalent seulement à 140 kcals. De plus, une même portion de dinde contient 30,2 g de protéines, une teneur importante qui lui confère ses vertus rassasiantes. Une étude menée en 2012 a prouvé le pouvoir satiétogène des protéines. La consommation de protéines entraîne la synthèse de glucose au niveau de l'intestin. Ce glucose circule ensuite dans le sang, ce qui permet d'envoyer un signal «coupe-faim» au cerveau par le biais du système nerveux. Ainsi la sensation de faim met plus longtemps avant de se manifester après un repas. De bonnes raisons de mettre les viandes blanches au menu !

Talons-aiguilles, avec modération

Les talons-aiguilles provoquent à la longue des problèmes au niveau du dos, nuque, genoux. Comme ce sont en général des souliers qui laissent peu de place aux orteils, vous risquez aussi des problèmes de déformation à ce niveau. Si vous avez vraiment envie de porter parfois des talons hauts, mettez-les durant un temps vraiment limité.
Des souliers trop plat ne sont pas non plus à conseiller.
L'idéal c'est encore de porter des souliers très confortables qui tiennent bien les pieds sans provoquer des pressions aux pieds. Vous serez contente plus tard. Les pieds se soignent car c'est eux qui nous portent.
Le talon ne devrait pas dépasser 3 cm.
Evitez aussi des souliers en matières plastique... ils provoquent des irritations et des cors aux pieds.



Aubergines farcies

3 aubergines de taille moyenne, 1 c. à soupe de sel, 1/2 bol d'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 3 oignons moyens émincés, 4 tomates coupées en petits morceaux, sel, poivron noir au moulin, 2 c. à soupe de persil haché, 2 c. à soupe de jus de citron, 1/2 c. à café de sucre, 1/2 verre d'eau

Couper les aubergines en 2 dans la longueur. Faire une profonde incision sur chaque moitié, côté peau, en préservant 1,5 cm aux extrémités. Saupoudrez de sel, mettre les aubergines pendant 30 min dans un saladier rempli d'eau glacée.
Egoutter et essuyer avec du papier absorbant. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, et revenir l'oignon et l'ail environ 5 min. Dans un récipient, mélanger les oignons et l'ail avec les tomates et le persil, poivrer.
Préchauffer le four à 160°C. Dans la poêle huilée, faire dorer légèrement les aubergines. Les disposer dans un plat à four. A la cuillère, remplir les fentes de farce. Mélanger l'eau, le sucre et le jus de citron, puis les aubergines. Couvrir le plat et cuire au four 45-50 minutes en arrosant souvent les légumes de leur jus.