

Fourrés à l'amande ou à la noisette



Pour 15 biscuits fourrés : 100 g de poudre d'amandes (ou poudre de noisettes), 100 g de farine, 80 g de sucre semoule, 80 g de beurre mou, 1 jaune d'œuf, 1 c. à c. de vanille liquide
Garniture : 50 g de chocolat noir fondu, 20 ml de crème fleurette (ou nutella, confiture)

Dans un saladier, verser la poudre d'amandes (ou noisettes), le sucre, la farine et enfin le beurre mou. Travailler la pâte à la main. Lorsque le beurre est incorporé, ajouter le jaune et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte. Couvrir le saladier de film étirable et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure, le temps de raffermir la pâte. Préchauffer le four à 170°C. Prélever des petits morceaux de pâte et façonner 30 petites boules entre les paumes des mains (2-3 cm de diamètre environ). Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 15 minutes (environ) à 170°C. Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas brunir. A la sortie du four, ils sont encore un peu mous, ils durciront en refroidissant. Le pourtour et le dessous doivent être légèrement durs et le centre du biscuit moelleux. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie (ou micro-ondes puissance douce). Hors du feu, ajouter la crème et mélanger. Laisser refroidir et durcir un peu avant de garnir les biscuits. A l'aide d'une cuillère, déposer du chocolat (ou autre garniture) sur la partie plate d'un biscuit puis recouvrir d'un autre biscuit. Laisser figer. A conserver dans une boîte hermétique.

Astuce : Le chocolat doit être légèrement pris (un peu comme du nutella), ce qui vous facilitera la tâche de garnir les biscuits.

SANTÉ

Pourquoi il est préférable de marcher que de courir

Courir peut sembler une excellente façon de brûler des calories mais ce n'est pas fait pour tout le monde. Une marche rapide est un bon exercice cardiovasculaire. Même s'il faut marcher plus longtemps pour avoir les mêmes bienfaits cardiovasculaires que le jogging, les études continuent d'affirmer que la marche est aussi bénéfique que le jogging et même mieux. Voici pourquoi :

1. Courir peut mener à plus de blessures que la marche

La plupart des coureurs rapportent avoir une blessure au moins une fois par an et c'est généralement le genou qui est touché. Trop courir ou bien un jogging d'une trop grande intensité peut être dommageable pour la santé. Il est aussi important d'être équipé des bonnes chaussures.

2. La marche est plus facile à maintenir sur le long terme

Lorsqu'on est jeune et agile, le jogging paraît être le choix le plus logique, mais seulement à court terme. Vu le risque de blessures et le temps que ça prend pour guérir, la marche reste la façon la plus durable de faire du sport car on n'a pas besoin de s'arrêter plusieurs jours ou semaines pour guérir



PhotoS : DR

d'une blessure et on finit par perdre plus de poids sur le long terme car on ne s'arrête pas.

3. La marche améliore la santé mentale

Même si les adeptes du jogging vous diront que c'est une expérience quasi spirituelle, il a été prouvé que la marche induit un état semblable à celui de la méditation avec ses bienfaits mentaux et émotionnels, surtout si vous marchez dans la nature. Selon les recherches, après 1 heure de marche, les gens ont vu une augmentation de 16% dans leur capacité de concentration et leur mémoire.

4. Courir vous fait manger plus

Lorsque vous courez, vous faites un exercice physique

pas ce même effet de faim et vous permet de mieux contrôler vos efforts de perte de poids.

5. La marche éloigne les maladies

La marche prévient l'apparition de l'ostéoporose car c'est un exercice de résistance que vous faites sur vos pieds et qui fait travailler les os et les muscles. Elle aide aussi à mieux gérer l'anxiété, la fatigue et prévient l'Alzheimer tout en améliorant la qualité de la vie. Une étude récente de l'American Heart Association a conclu que la marche baisse la tension, le cholestérol et diminue les risques de diabète, bien plus que le jogging.

Méditez :

Dans son calme et son immobilité, la méditation est une action. Notre esprit est bien plus difficile à calmer que notre corps. Nos vies sont occupées et passent rapidement, et les distractions sont nombreuses. La clarté d'esprit vient du calme, et la méditation, même pour de courts moments.



BON À SAVOIR Manger plus de cannelle



La cannelle est l'une des épices connues parmi les plus anciennes et était traditionnellement utilisée non seulement comme une épice mais aussi comme un médicament. Saviez-vous que les bâtons de cannelle sont l'écorce de l'arbre qui a été séchée, et que la cannelle en poudre c'est les bâtonnets de cannelle broyés et prêts à être utilisés ?

Voici 6 raisons d'ajouter de la cannelle dans vos repas :

1. Elle satisfait les envies de sucre

La cannelle accentue le goût sucré des

aliments qui contiennent du sucre. Pour un délice sucré et faible en calories, saupoudrez un peu de cannelle sur des fruits tranchés comme les pommes et les bananes.

2. Elle aide à la perte de poids

Ajouter un peu de cannelle à vos repas stabilise le taux de sucre dans votre sang, réduit le stockage des graisses et vous garde satisfait pour une longue période, ce qui vous permet de moins manger. Si vous essayez de perdre quelques kilos, la cannelle vous donnera un bon coup de pouce. Vu sa capacité à stabiliser le taux de sucre dans le sang, elle aide énormément dans le traitement du diabète.

3. Elle améliore les fonctions du cerveau

Les études suggèrent que cette épice aromatique aide à stimuler l'activité cérébrale et peut aussi prévenir l'Alzheimer.

4. Elle est facile à utiliser

Même si vous n'avez pas d'incroyables talents de cuisinier, il est incroyablement simple d'ajouter de la cannelle au thé, au café, au yaourt, aux fruits, aux desserts et bien plus.

5. Elle est anti-inflammatoire

La cannelle est un anti-inflammatoire naturel qui peut aider les athlètes à guérir plus vite de l'entraînement et des blessures. Rajoutez-la à vos smoothies que vous prenez après votre entraînement.

6. C'est un antimicrobien

Ajouter de la cannelle à votre diète peut aussi vous aider à arrêter le développement de la candidose. Tout le monde a de la candidose dans le ventre mais celle-ci peut devenir hors de contrôle et la cannelle peut aider à la stabiliser.

5 habitudes quotidiennes qui causent le relâchement de la poitrine

Le relâchement des seins est inévitable. Avoir un enfant et allaiter par exemple, contribue à la baisse de collagène, le tissu qui fait la connexion en dessous de la peau. Le relâchement peut aussi être dû à l'hérédité, si votre mère avait une poitrine qui pend, vous avez une prédisposition à avoir la même chose (merci maman !). Certains comportements quotidiens qui ont l'air anodin, peuvent contribuer au relâchement de la poitrine. En voici quelques-uns :

Les régimes yo-yo

Perdre et gagner 5 kilos n'aura

probablement aucun impact mais si c'est 10 kilos et plus c'est une autre histoire. A chaque fois que vous prenez ou vous perdez du poids, les tissus de la poitrine deviennent plus relâchés, comme de vieux leggings.

Fumer

Même vos seins ne peuvent pas échapper aux dommages de la cigarette. Peu importe la quantité de cigarettes que vous fumez, cela affaiblit votre peau en diminuant la quantité de sang qui afflue vers la surface de la peau.

Ne pas mettre d'écran solaire

Exposer votre visage aux rayons

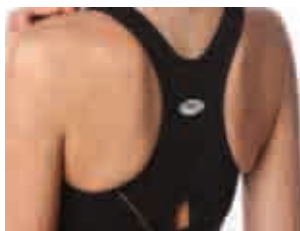
UV sans une couche protectrice d'écran solaire peut causer des rides prématurées. Le même effet est ressenti sur la poitrine dont le collagène est étiré.

Porter le mauvais soutien-gorge

Ne pas porter un soutien-gorge adapté à votre poitrine est une raison majeure de relâchement. Plus vos seins se balancent, plus la peau qui les recouvre s'étire et se relâche. La prochaine fois que vous voulez acheter un soutien-gorge.

Faire du sport de façon intensive

Le sport est sans conteste bon pour la santé mais selon certaines



recherches, les mouvements répétitifs peuvent mener au relâchement de la peau des seins. Cela ne devrait pas vous empêcher de faire du sport mais essayez de choisir des mouvements qui ne vont pas affecter l'élasticité de votre peau.

Ris de veau aux champignons

1,5 kg de ris de veau, une boîte de champignons, 2 jaunes d'œufs, 100 g de crème fraîche, 1 petit oignon, un peu de farine

Le ris de veau est un morceau très particulier, c'est pourquoi il faut absolument le laisser dégorger quelques minutes à l'eau froide puis le faire blanchir 3-4 minutes.

Vous pourrez retirer le cartilage et les morceaux non comestibles sans retirer la peau du dessus. (Cela donne du goût, ce serait dommage). Dès que vous avez terminé, vous pouvez couper le ris de veau en petits morceaux. Faites fondre le beurre et l'oignon coupé en morceaux dans une casserole. Faire revenir le ris de veau et les champignons. Dès que c'est fait, ajouter un peu d'eau. Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes. Retirez le ris de veau de la casserole et égouttez-le. Laissez la sauce dans la casserole et continuez la cuisson. Vous pouvez ajouter de la farine avec les deux jaunes d'œufs. Retirer du feu la sauce et ajouter la crème fraîche juste avant de servir.

