La brioche

250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à café de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)

La veille : préparez le levain. Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste du lait.
Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout. Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes. Elle doit être très légère et élastique. Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes. Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis. Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever.
Le jour même : beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillérées. Remplissez le moule aux 3/4. Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez ce gâteau froid.

BON À SAVOIR

Les bienfaits de marcher pieds nus

Photos : DR

Qui ne s'est jamais fait gronder étant petit pour avoir marché pieds nus ?
Pourtant, marcher pieds nus permet de faire travailler tous les muscles du pied.
C'est un geste bénéfique qui fortifie le pied lorsqu'il est fait régulièrement.
En réflexologie, les pieds sont innervés de terminaisons nerveuses.
Lorsque nous marchons pieds nus, ces dernières entrent en contact direct avec la terre.
Ceci permet au corps d'éliminer stress, dépression, névrose et anxiété tout en fortifiant le système nerveux.
La marche pieds nus facilite l'élimination des graisses et des toxines, stimule la circulation sanguine et prévient les varices.
En marchant pieds nus, nous exerçons une pression sur toutes les terminaisons nerveuses qui sont connectées aux organes du corps.
Lorsque ces canaux énergétiques (appelés aussi méridiens en réflexologie) sont obstrués, c'est l'apparition de certaines maladies.
Il est donc important de libérer les énergies qui ne circulent pas de manière fluide et normale.
La marche pieds nus libère les canaux par la pression des points importants qui se trouvent sous les pieds. On est plus relaxé et notre santé s'en trouve améliorée.

La crème de nuit !

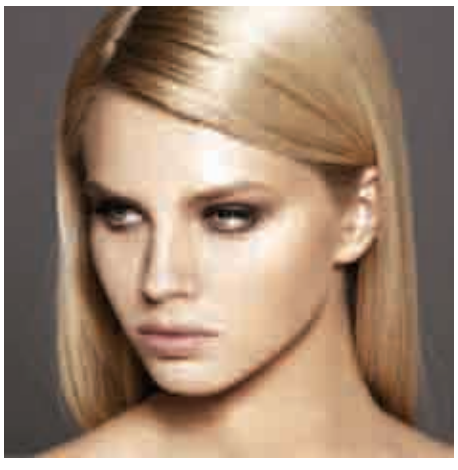
Les besoins de la peau évoluent en fonction du moment de la journée, d'où l'existence d'une crème de jour et d'une crème de nuit qui viennent nourrir différemment la peau. La crème de nuit aide la peau à capter les actifs nécessaires à sa régénération. Durant le jour, la peau se protège contre les agressions extérieures telles que les UV ou la pollution. La nuit, elle travaille à son renouvellement cellulaire. L'idée d'un soin de nuit est d'optimiser le processus naturel de réparation des dommages accumulés durant la journée et de capter les actifs régénérants qui lui sont apportés.

Points noirs : solution

Que faire contre les points noirs ?
Pour lutter contre les points noirs, il existe de très vieux remèdes de grand-mère. Découvrez 2 astuces naturelles pour enfin se débarrasser de l'excès de sébum de la peau.

La pomme de terre
Coupez une pomme de terre en rondelles.
Appliquez directement une sur vos points noirs tout en massant.
A renouveler 2 à 3 fois par jour.
Cette astuce permet d'éliminer l'excès de sébum de la peau.

Le citron
Coupez un citron en deux.
Prenez un coton-tige, puis imbibez-le de jus de citron.
Tamponnez les zones à points noirs de votre visage. A faire 2 à 3 fois par jour pendant une semaine.



Les aliments, bien difficiles à conserver

Les légumes «perdent» très rapidement leurs «réserves» de vitamines après leur cueillette (40 à 90% après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne part. Alors, faites le plein de fruits et légumes frais !
Bon à savoir : Les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur. La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la vapeur et le four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle… Mais ceci est encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible et sinon de faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.

Qui est le plus calorique, le ketchup ou la mayonnaise ?

La mayonnaise est 7 fois plus calorique que le ketchup ! En effet, la mayonnaise compte 710 calories tandis que le ketchup en compte 108 (apport calorique pour 100 g d'aliments en moyenne). Alors si vous voulez maigrir, préférez une mayonnaise allégée !

Chou-fleur aux œufs

1 chou-fleur de 1 kg, 5 œufs, 1 pincée de safran, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/4 c. à c. de cumin, 1 pincée de piment fort, 100 g de fromage râpé, sel

Retirer les feuilles vertes du chou-fleur et le tailler en bouquets, les laver délicatement. Mettre les bouquets de chou-fleur dans une cocotte d'eau, ajouter le gingembre, le safran, le poivre et le sel et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres et fermes, les égoutter. Battre les œufs dans un bol, assaisonner de cumin, piment fort et du sel, bien mélanger. Disposer les bouquets de chou-fleur égouttés dans un plat à gratin. Verser les œufs sur le chou-fleur et parsemer avec le fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C jusqu'à ce que la surface du gratin soit bien dorée. Servir aussitôt.