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. La pâte 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 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.

Ni gym ni régime : 24 gestes pour mincir à la paresseuse

Perdre du poids sans faire ni régime ni sport, c'est possible ! Quelles sont les astuces minceur pour garder la ligne et le sourire ?

Photos : DR

Forcer sur le magnésium
A savoir : pain complet, épinards, amandes, chocolat noir, lentilles, banane, riz complet, eaux minérales riches en magnésium. Un déficit dope l'appétit selon un cercle vicieux où la faim redouble pour contrebalancer la fatigue et le stress induits par la carence.

Suivre un rituel «slim» du matin
Alternez 1 grand verre d'eau glacée (pour relancer un transit paresseux) + 1 jus de citron alcalinisant pour contrebalancer l'acidité accumulée (véritable empêcheur de déstocker en paix) ou 1 grand verre d'eau tiède + 2 c. à c. de vinaigre de cidre biodétoxifiant.

Ruser pour un ventre plat
On fonce sur le charbon végétal qui élimine les gaz intestinaux (en gélules). Si l'effet ballon survient après les repas, adoptez l'aneth en infusion : trois tasses par jour (40 g de graines/l). Ou l'anis vert : une infusion avant chaque repas (20 g de graines/l).

A compléter par une réflexologie du plexus solaire. Divisez votre voûte plantaire en trois, dans le sens de la hauteur et massez la ligne au premier tiers au niveau de la bosse située sous le gros orteil.
Pour un intestin paresseux, massez la ligne du troisième tiers au-dessus du talon.

BON A SAVOIR
NE RESTEZ PAS ASSISE TROP LONGTEMPS

Au centre du disque intervertébral se trouve une sorte d'amortisseur hydraulique, le nucleus pulposus, ou noyau pulpeux. La substance gélatineuse qu'il contient entre et sort en permanence du centre du disque, selon les mouvements demandés à la colonne vertébrale. Mais en position assise prolongée, la substance est comme bloquée à l'extérieur du disque. La colonne devient alors «grippée» et le risque de blessure augmente. La solution ? Toutes les demi-heures, levez-vous et effectuez des rotations du torse, puis étirez votre colonne dans toutes les directions.

Info
Les hémorroïdes sont-elles systématiquement douloureuses ?

C'est faux.
Il existe deux types d'hémorroïdes : elles sont dites externes lorsque les veines dilatées sont situées juste sous la peau de l'anus, ce qui est généralement douloureux. En revanche, lorsque les hémorroïdes sont situées dans le rectum (hémorroïdes internes), elles ne sont pas douloureuses.

Astuces maquillage

Un teint lumineux ne veut pas dire nacré. Les pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés.
- Le blush posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop «poupée».
Mieux vaut le poser vers les tempes pour affiner.
- L'ombre à paupières appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.

Mauvaise haleine : des astuces naturelles

Quelles sont les solutions pour stopper la mauvaise haleine ?
Beaucoup de personnes se plaignent d'avoir mauvaise haleine. Les causes peuvent être multiples : caries, gencives, problèmes de digestion … La bouche contient des millions de bactéries qu'il faut éliminer pour retrouver une bonne haleine.

10 astuces de grand-mère pour garder une haleine fraîche

Se brosser les dents après chaque repas
Pour combattre les germes présents dans la bouche, il est important de se brosser les dents. A faire après chaque repas si possible, pour éliminer les résidus d'aliments coincés entre les dents qui sont responsables de la mauvaise haleine.

Nettoyer sa langue
On l'oublie souvent, mais la langue aussi contient des bactéries ! Brossez-vous délicatement la surface rugueuse de la langue pour vous débarrasser des cellules mortes. Utilisez votre brosse à dents.

Boire beaucoup
Il est important de boire chaque jour au moins 1,5 litre d'eau pour lutter contre la mauvaise haleine. S'hydrater est indispensable pour garder une haleine fraîche. Par exemple, la mauvaise haleine du matin est due à un manque d'hydratation.

Faire régulièrement des bains de bouche
Les bains de bouche sont efficaces pour réduire la mauvaise haleine et combattre les bactéries. Faites des bains de bouche naturels, plusieurs fois par jour si nécessaire : bain de bouche au bicarbonate de soude, bain de bouche aux clous de girofle …
Utiliser du fil dentaire, qui est utile aussi.

Le citron
Cet antiseptique naturel éliminera les bactéries de votre bouche. Croquer un citron ou boire son jus vous aidera à vous débarrasser de la mauvaise haleine.

Le persil
Mâcher du persil après chaque repas rafraîchit l'haleine ! Surtout si vous avez consommé de l'ail avant… Cependant, vous aurez certainement du persil coincé entre les dents !

Autre alternative : se rincer la bouche avec une infusion de persil :
1- Portez un grand verre d'eau à ébullition dans une casserole.
2- Mettez-y 3 brins de persil, 3 clous de girofle et une pincée de cannelle.
3- Filtrez et rincez-vous la bouche avec l'eau.

Mordre un clou de girofle
Le clou de girofle est excellent pour vous donner une bonne haleine. Vous pouvez mordiller un clou de girofle en fin de repas.

La menthe
Finir le repas avec une tisane ou un thé à la menthe vous aidera à garder une haleine fraîche.

Le bâton de cannelle
La cannelle a des propriétés naturelles pour stopper la mauvaise haleine.
Sucez un bâton de cannelle pour avoir une bonne haleine.

Les conseils de nos grands-mères
Éviter l'excès de tabac et une alimentation trop épicée qui sont souvent la cause d'une mauvaise haleine.

Feuilleté au poulet

Des feuilles de diouls, 2 œufs battus
Pour la farce : poulet désossé, 100 g riz, 1 œuf, 1 bouquet de persil, des feuilles de menthe, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe de poivre
Pour la sauce : 3 cuillères à soupe d'huile, 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de menthe, 1 cuillère à café de piment doux, 1/2 cuillère à café de piment fort, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 1/2 cuillère à café de sel, de l'huile pour la friture.

Dans une cocotte, faites cuire le poulet désossé 20 minutes à feu moyen. Faire bouillir le riz 5 minutes dans de l'eau. Egouttez-le. Lavez et hachez le persil et la menthe. Hachez grossièrement la chair de poulet, le riz, les fines herbes, l'œuf, le poivre et le sel. Remplir les feuilles de diouls comme pour des boureks classiques. Préparez la sauce avec l'huile, la menthe et la coriandre hachées, le piment, le cumin et le sel.
Dressez les feuilletés sur un lit de feuilles de salade verte, présentez la sauce à part.