Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à soupe de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée

Mélanger tous les ingrédients. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 heure. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.
NB : Ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.

Comment soigner une gastro

La gastro est une inflammation de l'estomac et des intestins qui est causée la plupart du temps par un virus. Il existe un remède naturel pour lutter contre la gastro : l'argile verte en poudre. Celle-ci est capable de capturer le virus et de soulager l'inflammation.

Remède de grand-mère

Versez de l'eau dans un verre. Ajoutez-y l'argile verte en poudre. Laissez reposer pendant 10 minutes. Remuez et buvez le tout. Boire un verre 3 fois par jour pendant 5 jours. L'argile est contre-indiquée en cas de : hernie abdominale, hypertension artérielle et occlusion intestinale.
L'argile par voie interne est déconseillée chez la femme enceinte et les enfants.

BEAUTÉ

Évitez ces 6 erreurs dangereuses pour vos cheveux

Quand vos cheveux ont trop souffert et qu'aucun traitement à base de beurre de karité ou d'huile de coco n'arrive à les raviver, il est sans doute temps de réfléchir plus sérieusement à ce qui les agresse. Voici quelques mauvaises habitudes à abandonner d'urgence.

Photos : DR

Utiliser trop de shampooing
On nous conseille souvent de ne pas nous laver les cheveux trop souvent afin de les garder en bonne santé. Mais il ne faut pas pour autant être trop

parcimonieuse avec le shampooing. En vous lavant les cheveux deux à trois fois par semaine, vous pourrez les débarrasser de tout le sébum en excès et des éventuelles traces de shampooing sec, si vous en utilisez au quotidien. En effet, celui-ci a la faculté d'attirer à lui la poussière au fil des jours et de former une couche difficile à évacuer avec uniquement de l'eau chaude…

Se brosser les cheveux juste après la douche
Les cheveux sont le plus fragiles lorsqu'ils sont mouillés. La brosse, en tirant trop fort dessus, peut ainsi les casser. Pour vous démêler les cheveux sans les abîmer, utilisez plutôt vos doigts, ou un peigne à dents larges, pendant qu'ils sont encore enduits d'après-shampooing. Sous la douche, oui !

Attention à la chaleur !
La chaleur est l'ennemi du cheveu. Faites donc bien attention : si votre sèche-cheveux a tendance à vous brûler le cuir chevelu, c'est qu'il est réglé trop chaud. Il vaut mieux utiliser un modèle puissant (au moins 2000 watts) et le régler sur chaleur moyenne. De cette façon, c'est davantage le courant d'air que la chaleur qui éliminera l'humidité. Et, surtout, n'utilisez jamais votre fer à lisser au-dessus de 180° !

Utiliser le fer trop agressivement
Tirer sur ses cheveux trop violemment n'est évidemment jamais une très bonne idée, mais c'est encore pire lorsqu'on utilise un fer à friser ou à lisser. En effet, le fait de tirer sur ses cheveux en leur appliquant en plus une chaleur intense peut réellement les fragiliser. Passez-vous toujours un soin protecteur sur la chevelure avant d'utiliser votre fer. La plupart de ces soins contiennent en effet des substances qui permettent au fer de glisser sans trop de résistance.

Porter des cheveux «étrangers»
Il ne s'agit pas de bannir complètement les extensions, mais arrêter d'en porter de temps en temps permet à long terme d'éviter des soucis, comme la calvitie par exemple !
En effet, les extensions capillaires, surtout celles que l'on fixe par tissage ou par tressage, ont tendance à abîmer les cheveux en exerçant sur eux une tension trop forte. Il vaut mieux, dans ce cas, utiliser des extensions à clipser, bien moins violentes et plus faciles à retirer, ou bien des extensions à coller à la kératine (chaude ou froide).

Forcer sur la couleur
Entre deux couleurs, il faudrait idéalement laisser passer quatre à six semaines. Si vous ne pouvez vraiment pas vous passer de votre couleur préférée, effectuez quelques changements dans votre méthode : d'abord, évitez les produits qui contiennent de l'alcool.
Ensuite, installez un filtre sur le pommeau de votre douche afin d'empêcher le chlore et les minéraux de dégrader votre couleur, et surtout utilisez toujours un shampooing et un après-shampooing à la formule spécialement conçue pour les cheveux colorés.

Sauter les repas aide-t-il à maigrir ?

Des recherches montrent que le fait de sauter des repas pouvait entraîner une surconsommation alimentaire au repas suivant. Il peut en résulter une prise, et non une perte, de poids. De plus, quand on omet de prendre un repas, le corps compense l'énergie manquante en conservant ce que vous avez déjà mangé et en ralentissant votre métabolisme. Les aliments en conserve, déshydratés, congelés ou déjà cuisinés ne sont pas nécessairement plus pauvres en valeur nutritionnelle. En fait, ces procédés contribuent à étendre la durée de conservation, rendre les aliments sûrs et dans certains cas apporte des qualités nutritionnelles. Par exemple, la bétacarotène dans les carottes en conserve est meilleure pour le corps que les carottes fraîches et les pois frais. Les petits pois, sitôt cueillis sitôt congelés, contiennent plus de vitamine C que ceux qui ont été stockés à température ambiante pendant plusieurs jours avant leur consommation.

Masque au miel contre le vieillissement de la peau

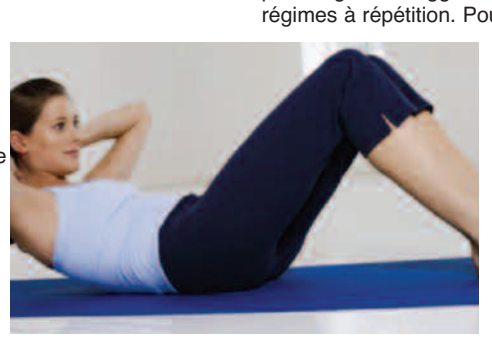
Rapide et efficace, le masque au miel permet à la peau relâchée du visage de retrouver toute sa tonicité. Pour cela, mélangez dans un bol 3 c. à soupe de miel avec quelques gouttes de jus de citron. Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou, et laissez agir pendant une demi-heure. Rincez à l'eau claire.

Forme

Tout pour se faire un ventre tonique !

Manque d'exercice, repas trop copieux ou tout simplement effet de l'âge, votre ventre peine à retrouver sa fermeté et son tonus ?
Toutes nos astuces pour se fabriquer un ventre vraiment tonique !

Ventre tonique : attention, perte de fermeté
Deux fois par semaine, sous la douche, effectuez un gommage corporel en insistant sur le ventre, de manière circulaire. Hydratez ensuite à l'envi : en restructurant les tissus cutanés, indispensables à la pénétration des actifs, l'hydratation est la première étape d'une action efficace sur le relâchement et sa prévention. Enfin, appliquez votre soin raffermissant, en gel.



Ventre tonique : gare à la cellulite !
Vous avez de la cellulite localisée au niveau de l'abdomen ? Cela est peut-être dû à plusieurs facteurs. Une constipation chronique et l'accumulation de particules toxiques, une mauvaise circulation sanguine et lymphatique, enfin l'ingestion excessive d'aliments gras. Le premier symptôme est alors la fameuse peau d'orange qui s'accompagne d'un peu de graisse, aggravée encore par la grossesse ou les régimes à répétition. Pour déloger la cellulite, une seule équation : alimentation équilibrée + exercice régulier.

Ventre tonique : adoptez les bons réflexes
Pour conserver ou récupérer un ventre tonique, l'alimentation est primordiale. Réduisez votre consommation de graisses et de sucres au strict nécessaire et mangez davantage de légumes verts. Vous trouverez des fibres, pour éviter la constipation, dans les aliments complets, céréales et pâtes complètes. Buvez de l'eau en quantité afin d'éliminer les toxines, améliorer la digestion et lutter contre la constipation. Enfin, (re)mettez-vous à l'exercice : pour faire travailler les muscles du ventre, rien de tel qu'une série d'abdominaux par jour !

Soles meunières

Des filets de sole, beurre, sel, farine

Sécher les soles avec un papier absorbant. Les enduire d'une fine couche de farine de chaque côté. Dans une poêle, faire fondre un gros morceau de beurre et mettre les soles à cuire. Les retourner pour qu'elles prennent un aspect doré de chaque côté. Saler et remettre un morceau de beurre par-dessus. Servir chaud.