

Beignets au chocolat au four

220 g de farine, 1 c.à.c de levure de boulanger, 40 g de sucre, 1 œuf, 40 g de beurre mou, 10 cl de lait tiède, 150 g de chocolat noir, décorations en sucre



Dans le bol du robot, versez la farine, la levure, le sucre. Commencez à mélanger à l'aide du crochet pétrisseur, incorporez l'œuf puis le lait petit à petit. Une fois que tout est bien mélangé, ajoutez le beurre. Pétrissez bien de manière à avoir une belle boule de pâte non collante. Couvrez le bol et laissez reposer pendant une heure à température ambiante. Étalez la boule de pâte avec un rouleau sur le plan de travail fariné. Elle doit faire à peu près 1,5 cm d'épaisseur. A l'aide de l'emporte-pièce 7,5 cm coupez des ronds de pâte, puis avec celui de 3,5 cm faites un trou dans le milieu du beignet. Disposez-les dans un plateau. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Couvrez et laissez gonfler pendant environ une heure à température ambiante. Préchauffez le four à 180 °C. Enfouissez pendant 10 à 15 min. Laissez-les refroidir sur une grille. Faites fondre le chocolat au bain-marie et plongez-y les beignets, saupoudrez de décorations en sucre et laissez figer le chocolat.

Note : Pour les non-adeptes de chocolat, saupoudrez simplement de sucre glace.

QUESTION

L'ordinateur abîme-t-il les yeux ?



Non. Passer sa vie devant l'écran n'altère ni la vue ni les yeux. En revanche, cela peut les fatiguer et, de ce fait, révéler une anomalie restée inaperçue jusque-là, comme un astigmatisme. Il faut savoir que quand on fixe un écran, on cligne environ cinq fois moins des yeux et on a tendance à les garder écarquillés, donc à exposer davantage nos globes oculaires à l'air. D'où une fréquente sensation de gêne à la fin d'une journée de travail par exemple.

Les mesures en cuisine

Saviez-vous que...

3 g = 1 c. à thé
9 g = 1 c. à soupe
36 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
72 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1/2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)
Sucre, beurre, légumes
5 g = 1 c. à thé
15 g = 1 c. à soupe
50 g = 3 c. à soupe
60 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
120 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
240 g = 16 c. à soupe = 1 tasse

BON À SAVOIR

Presbytie, quels sont les signes ?

La presbytie survient à partir de 40 ans... Mais quels sont les premiers signes ? Etes-vous déjà concerné ? Contrairement aux idées reçues, elle ne se manifeste pas que par une moins bonne vision de près...

Vous voyez moins bien de près ?

Les premiers signes de la presbytie se manifestent en général entre 40 et 50 ans, notamment par une vision moins bonne de près (la lecture normale à 30 ou 40 cm devient difficile).

On se sent alors obligé de tendre les bras pour lire son journal ou un livre, jusqu'au moment où... les bras ne sont plus assez longs !

Pourquoi ? Inévitable, la presbytie provient de l'usure du cristallin, la lentille qui permet à l'œil de faire une mise au point automatique et de voir à toutes les distances : ce mécanisme est appelé accommodation.

En vieillissant, celui-ci perd de son élasticité et ne se bombe plus suffisamment pour assurer une bonne vision de près. La presbytie est la perte de l'accommodation. Voici quelques autres signes de la presbytie.

Vous souffrez de fatigue visuelle, de maux de tête ?

Une personne qui devient presbyte a de plus en plus les yeux qui piquent surtout en fin de journée, des irritations, la vision qui se trouble, parfois même devient double, accompagnée éventuellement de maux de tête.



Vous avez besoin de plus de lumière pour lire

Une personne presbyte constate que

sa vue est meilleure le matin à la lumière du soleil, que le soir dans la pénombre. Et pour mieux voir, elle a tendance à se rapprocher d'une source lumineuse plus forte.

La presbytie arrive plus tôt chez les hypermétropes

Nous serons tous un jour affectés par la presbytie. Cela arrive cependant plus tôt chez les hypermétropes (qui ont déjà une certaine difficulté à voir de près), vers 40 ans.

Les myopes voient plus longtemps de près

On entend souvent dire que les personnes myopes sont moins touchées par la presbytie. A tort ! La myopie n'empêche pas la presbytie. Cependant, au même âge, les myopes parviennent plus longtemps à voir de près à condition de retirer leurs lunettes ou lentilles.



Photos : DR

INFOS

La pilule contraceptive et la stérilité



La pilule ne rend pas stérile. Par contre, après l'arrêt de la pilule, les cycles mettent parfois un peu de temps avant de redevenir réguliers et, chez certaines femmes, il faut attendre quelques mois avant de tomber enceinte. Mais aucun risque de stérilité !

Je positive

Le principe de la pensée positive est de se servir de ses pensées, de son langage et de sa façon de communiquer d'une façon positive. Si, par exemple, nous répétons chaque jour que «la vie est difficile», «je ne peux pas réussir», «nous sommes en pleine crise», comment pouvons-nous espérer vivre et traverser sereinement des périodes difficiles, que ce soit pour des raisons affectives, médicales, psychologiques ou professionnelles ? «Mon esprit est rempli de pensées positives»... Exemple : face à une situation nouvelle qui vous fait peur, dites plutôt : «Il m'est facile d'apprendre des choses nouvelles.» Face à un sentiment d'incapacité à faire face à une tâche, affirmez : «Je peux réussir.» Et plutôt que de dire «il faut absolument que je termine ce travail, dites plutôt : «Je préfère

SOLUTION

~~PROBLEM~~

finir ce travail avant de reprendre l'autre que je trouve plus agréable.»

Cette méthode ne concerne pas seulement les phrases contraignantes. Elle peut être utilisée dans tous les champs du langage. Par exemple, nous pouvons transformer nos attentes qui peuvent rapidement devenir frustrantes en source de réjouissance ! Ainsi pourquoi ne pas affirmer «j'attire toujours le succès» plutôt que répéter «ça ne marchera jamais» ?

Soupe de poulet à la crème

Blanc de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 c. à s. de jus de citron, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de beurre, sel, poivre



Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salé pendant 25 minutes coupés en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux.

Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélangez régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon et le poulet, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.