Fondant au chocolat au micro-ondes

150 g de chocolat, 80 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 3 œufs, 60 g de farine, 10 cl de lait, 1 c. à c. de levure

Faire fondre le chocolat puis le beurre dans un bol au micro-ondes et réserver. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, la levure, le lait et le chocolat. Verser dans un plat qui va au micro-ondes. Faire cuire 6 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 min avant de démouler.

BON À SAVOIR

Arrêter de se ronger les ongles, c'est possible

L'onychophagie est le nom de cette habitude aux conséquences particulièrement inesthétiques et qui peut même en avoir sur le plan de la santé. Voici quelques conseils pour rompre le cercle vicieux et ainsi retrouver de belles mains.

Photos : DR

Faites confiance à votre volonté
En général, cette mauvaise habitude apparaît à l'adolescence et, comme pour la plupart des habitudes, elle peut disparaître avec un (gros) effort de volonté. Il faut donc se convaincre qu'il s'agit là d'un mauvais comportement et chercher des sources de motivation pour se corriger soi-même.

Prenez vos ongles en photo
Quand vos mains sont belles, profitez-en pour les prendre en photo. Vous obtiendrez ainsi une image très motivante pour les moments difficiles où l'angoisse vous pousse à vous dévorer les ongles !

Occupez-vous les mains
En jouant avec une boule anti-stress, par exemple, vous parviendrez à vous débarrasser de l'angoisse qui est souvent la cause de l'onychophagie. En ayant les mains occupées, il est évident qu'il est bien plus difficile de se ronger les ongles.

Mettez des gants
Profitez de l'hiver pour porter des gants, aussi bien dehors qu'à la maison. C'est évidemment une protection des plus efficaces !

Essayez le vernis amer…
Procurez-vous un vernis à ongles amer spécialement conçu pour vous empêcher de vous mordiller le bout des doigts. Son goût amer très désagréable est le meilleur dissuasif possible.

… ou le vernis normal
Après avoir joliment décoré vos ongles, il est probable que vous n'aurez plus de scrupules à détruire votre œuvre en vous rongeant les ongles !

Ayez une lime à ongles dans votre sac à main
Si un bout d'ongle se rebelle ou se casse, inutile si vous avez une lime de «réparer» les dommages avec la bouche : le résultat risque fort d'être encore pire. Prenez l'habitude d'utiliser la lime à ongles pour ce qu'elle sait faire le mieux : limer les ongles !

Changez de «vice»
Chaque fois que l'impulsion vous prend de vous ronger les ongles, mâchez plutôt un chewing-gum.

N'oubliez pas les bactéries
Rappelez-vous que 150 variétés de bactéries différentes choisissent vos mains comme milieu naturel, et qu'elles ne sont pas toutes, loin s'en faut, les amies de votre organisme.
En portant les mains à votre bouche, vous en avalez en permanence…

Tenez un journal
N'hésitez pas à noter dans votre agenda ou votre journal intime chaque journée pendant laquelle vous avez su résister à votre mauvaise habitude.
C'est une excellente façon de trouver la motivation pour continuer le combat !

Trucs et astuces

Hoquet

Si vous avez le hoquet, prenez un sucre, trempez-le dans du vinaigre de cidre et mangez-le.

Mal de gorge
Si vous avez mal à la gorge, préparez un mélange fait de citron et de miel et prenez-le le matin.

Gommage «fait maison»
Petite recette simplissime pour avoir une peau de bébé : mélangez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Cette quantité est généralement suffisante pour un gommage du corps entier.

Fini les yeux gonflés

Pour éviter les yeux gonflés au réveil, faites infuser des fleurs de camomille, puis déposer sur vos yeux la préparation avec un morceau de coton sur chaque œil. A faire le soir avant de se coucher.

Lèvres gercées

Si vous avez les lèvres gercées, appliquez comme une pommade du miel. Pour vous simplifier la tâche mettez le miel dans un petit flacon, fermez-le avec un bouchon pour que le miel garde ses bienfaits. Prenez après des cotons-tiges pour en appliquer sur vos lèvres.

VRAI-FAUX

Le citron blanchit les dents

Faux. Rien ne sert de tremper sa brosse à dents dans un verre d'eau citronnée pour optenir un sourire Colgate. Tout comme le bicarbonate, l'agrume n'a aucun effet sur la blancheur des dents. Il n'y a que l'eau oxygénée dosée et utilisée en cabinet dentaire qui blanchit les dents. Le faux réflexe beauté produirait même l'effet inverse : l'acidité du citron agresse l'émail, l'enveloppe protectrice de la dent, et permet à la coloration de se fixer. Les gencives se rétractent, les terminaisons nerveuses sont mises à nu et cela entraîne des hypersensibilités au chaud ou au froid.
Pour un sourire ultra-bright, pas de solution miracle. Se brosser les dents trois fois par jour avec une brosse souple pour

ne pas abîmer l'émail, limiter sa consommation de tabac, de café et de thé et, pour finir, aller chez le dentiste deux fois par an pour un détartrage.

LES CHEVEUX

Vrai/faux

Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres.
FAUX.
Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux.
FAUX.
Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos.
VRAI.
Les cheveux poussent un peu plus vite en été.
VRAI.
Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes.
VRAI.
Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme.
VRAI.
Les lavages fréquents accélèrent la chute.
FAUX.

Gratin de chou-fleur sur lit de viande hachée

Viande hachée de bœuf,1 carotte, 1 courgette, 1 oignon, 1 tomate, persil, herbes de Provence, 3 gousses d'ail, 1 kilo de chou-fleur, 100-150 g de fromage râpé, 50 cl de crème liquide 1 à 2 c. à s. de farine, sel, poivre

Faire cuire le chou-fleur (il doit rester un peu croquant). Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'oignon émincé. Ajouter la viande hachée, la carotte hachée ou découpée en lanières, la courgette détaillée en lanières ou hachée.
Découper la tomate en cubes et l'ajouter au mélange. Ecraser l'ail.
Laisser un peu revenir le tout avec du sel, du poivre, les herbes de Provence, et le persil.
Garnir un plat à gratin de cette préparation. Ajouter un peu de fromage râpé. Déposer sur la viande le chou-fleur égoutté.
Réaliser une sauce avec la crème et un peu de farine, en faisant chauffer jusqu'à l'obtention d'une consistance de béchamel. Assaisonner.
Verser la sauce sur les légumes.
Ajouter le reste de fromage râpé.
Enfourner pour 30 minutes environ.

INFOS

Belle peau
Non au soda light
Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui a tendance à faire gonfler le visage et à lui donner un aspect bouffi.
Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

Mollo sur le sucre
La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = une peau plus ferme !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

En faire une habitude quotidienne

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents).
En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.