

## Churros sauce chocolat

Pour les churros : 250g de farine, 25 cl d'eau, sucre glace, huile pour friture, 1 pincée de sel



**Pour la sauce chocolat :** 150g de chocolat, 100 ml de crème fraîche, 1 cuil. à soupe de nutella. Les churros : dans un grand saladier, tamisez la farine avec le sel et faites un puits. Portez l'eau à ébullition et versez-la dans le saladier en remuant énergiquement. Couvrez la pâte à churros avec un torchon et laissez reposer 1 heure. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Placez la pâte dans une poche à douille et pressez pour obtenir des tronçons de pâte. Coupez-les à la longueur que vous souhaitez avec des ciseaux. Faites dorer les churros dans l'huile en les tournant une ou deux fois (3 min environ), puis sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire. Parsemez de sucre glace. La sauce au chocolat : faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et le nutella. Laissez reposer quelques minutes avant de remuer. Servez chaud avec les churros.



**On nomme flore intestinale tous les micro-organismes (essentiellement des bactéries) qui habitent dans notre tube digestif. Il y en a des milliers de milliards ! Plus d'un kilo en tout, et plus d'un millier d'espèces différentes.**

Souvent, l'idée semble repoussante parce que nous avons l'habitude de considérer les bactéries comme des ennemis à éliminer. Pourtant, la flore intestinale qui s'abrite dans notre corps est très importante, et même nécessaire à notre existence.

### À quoi sert la flore intestinale ?

Le premier rôle de la flore intestinale est purement digestif. En effet, certains éléments de nos aliments ne peuvent être digérés sans son intervention : c'est le cas par exemple de certaines fibres. Les bactéries vont alors les consommer et les digérer, produisant au passage des nutriments dont nous avons besoin, comme certaines

vitamines. En plus, la flore intestinale modifie le pH de l'intestin qui devient du coup un endroit hostile pour les germes.

C'est ce rôle qui explique que les traitements par antibiotiques, faits pour éliminer certaines bactéries et qui déséquilibrent donc la flore intestinale, favorisent la survenue de diarrhées parfois sévères. Comme les «bonnes» bactéries sont éliminées en partie, cela laisse plus de champ aux «mauvaises» qui peuvent donc nous rendre malades.

### Comment encourager un bon équilibre de la flore intestinale ?

Deux éléments favorisent la flore intestinale : les prébiotiques et les probiotiques.

### Les prébiotiques

Ces molécules qui ne sont pas

digérées par nos intestins vont être consommées par la flore bactérienne. Il est donc important d'en consommer suffisamment. Vous en trouverez notamment dans les fruits ou le miel.

### Les probiotiques

Ce sont tout simplement des bactéries ou des levures vivantes, dont les espèces sont bénéfiques, et qui vont théoriquement venir s'installer dans l'intestin une fois que nous les aurons avalées. Il est aujourd'hui possible de les trouver dans de nombreux produits, surtout laitiers. Attention cependant, il est difficile de garantir que ceux-ci survivront au passage par l'estomac...

Si votre flore intestinale est déséquilibrée et que vous souffrez souvent de troubles intestinaux, consultez votre médecin.

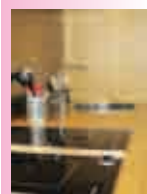


## Trucs et astuces

\* Pour décroasser un récipient très gras, utilisez du marc de café.



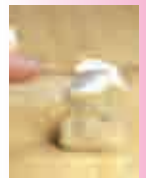
\* Les objets en pyrex garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.



\* Pour faire briller un évier en aluminium : frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre.

Brillance garantie !

\* Le fromage à pâte molle se coupe en général assez difficilement. Vous l'empêcherez de coller au couteau si, avant l'emploi, vous frottez légèrement celui-ci avec de l'huile.



## Anti-cholestérol : la courgette



Ce légume-fruit se consomme non pelé, donc jeune, avant que sa peau bien verte ne vire à la peau de croco. Elle nous apporte de la rutine, un flavonoïde (antioxydant) qui pourrait, en tout cas in vitro, nous aider à lutter contre le mauvais cholestérol.

## 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

vous débarrasser de l'excès de sébum de la peau.

### La pomme de terre

Coupez une pomme de terre non traitée en rondelles. Appliquez directement une rondelle sur vos points noirs tout en massant. A renouveler 2 ou 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 imbiblez-le de jus de citron. Tamponnez les zones à points noirs de votre visage. A faire 2 ou 3 fois par jour pendant une semaine.

## BON À SAVOIR L'insomnie chez les femmes... une question d'hormones ?



Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus précisément, c'est, selon les spécialistes, la période de la périménopause

qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable chamboulement hormonal. Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore pendant

la période précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'œstrogènes dans le corps et les variations hormonales qu'il subit notamment au cours de l'ovulation.

## Riz au poulet épicé (Thaïlande)

Pour 4 personnes Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 25 min



Poulet cuit froid : 500 g, riz : 400 g, oignon : 1, ail : 1 gousse, 400 g de sauce tomate épicée, concentré de tomates : 2 c. à soupe, cumin en poudre : 1/2 c. à soupe, persil haché : 2 c. à soupe, huile de tournesol : 2 c. à soupe, eau : 25 cl, coriandre fraîche : 1 bouquet, sel, poivre

### Préparation

Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Détaillez le poulet en cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 3 min. Ajoutez l'ail et le riz. Mélangez bien. Incorporez le concentré de tomates, le cumin, le persil, la sauce-tomate, l'eau ainsi que le poulet. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 25 min à feu doux. Décorez avec la coriandre ou du persil frais et servez chaud.