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 à pleine puissance. Attendre 5 mn avant de démouler.

PARENTS

Bronchiolite : les stratégies simples pour l'éviter

Comment je la reconnais
Une bronchiolite commence comme un simple rhume avec un nez qui coule, une fièvre peu élevée. Mais petit à petit les symptômes s'aggravent : votre bébé est agité, n'arrive plus à avaler son biberon à cause de l'encombrement des bronchioles par des sécrétions qu'il n'arrive pas à évacuer.
Il faut alors prendre rendez-vous chez le médecin, qui prescrit, le plus souvent, des séances de kiné respiratoire. Afin d'éviter la transmission du virus, quelques gestes et précautions de prévention sont à prendre dans l'entourage de votre bébé.

Photos : DR

En période d'épidémie de bronchiolite, pensez à :
- Vous laver systématiquement les mains à l'eau et au savon, plusieurs fois par jour pendant 30 secondes et systématiquement avant de vous occuper de votre bébé.
- N'embrassez pas votre bébé sur son visage lorsque vous êtes enrhumée. Une précaution à généraliser à toutes les personnes de votre entourage.
- Astreignez-vous à porter un masque en tissu lorsque vous changez votre bébé, si vous êtes enrhumée.
- N'échangez pas les tétines, sucettes et biberons des différents enfants.
- Evitez autant que possible la fréquentation des lieux publics (transports en commun, grands magasins...) où vous pouvez être en contact avec des personnes enrhumées.
- Limitez le nombre de peluches dans la chambre de votre bébé : on ne pense pas forcément à les laver alors que le virus y reste présent pendant plusieurs heures.
- Nettoyez ses jouets (et surtout ceux qu'il met à la bouche) avec de l'eau savonneuse et une petite brosse.
- Evitez de fumer chez vous pour respecter les bronches de votre bébé.
- Aérez la chambre où dort le bébé.

Tortilla aux merguez et poivrons

3 grosses pommes de terre, 1 gros poivron rouge, 1 gros poivron vert, persil, 4 merguez, 6 œufs, 20 g de beurre, 1 c. à s. d'huile, 1/2 c. à c. de paprika doux ou fort, sel, poivre

Faites cuire les pommes de terre épluchées dans l'eau salée 10 min. 2 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les poivrons épépinés et coupés en dés pour les faire blanchir. Egouttez les légumes et couper les pommes de terre en rondelles. Hachez le persil finement, et coupez les merguez en petits morceaux. Battez les œufs et assaisonnez-les avec le sel, le poivre et le paprika. Faites revenir les merguez dans une poêle bien chaude. Une fois cuites, réservez-les et dans la poêle, faites chauffer le beurre et l'huile. Faites revenir les légumes 3 mn. Ajoutez les merguez, le persil et versez les œufs uniformément sur le tout. Cuisez 10 min à feu très doux. Retournez la tortilla et faites-la cuire encore 5 min pour qu'elle soit bien prise. Laisser refroidir, couper la tortilla en petits carrés et servir tiède.

Zoom sur l'huile de carotte : effet bonne mine

La carotte ça rend aimable, mais pas seulement ! L'huile de carotte a également de nombreuses vertus. Trop forte la carotte !
Riche en vitamine A et en bétacarotène, l'huile naturelle de carotte aide surtout à préparer votre peau au soleil et la renforce contre l'action des rayons ultra-violets. Elle a aussi le pouvoir de conserver le bronzage et peut donc tout à fait convenir comme crème après solaire. On l'adopte en été évidemment mais en hiver, elle donne un effet bonne mine : quelques gouttes dans votre crème de jour et le tour est joué !

INFO

Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil

Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit. Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements. Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

BON À SAVOIR

Voici ce qui arrive quand vous buvez de l'eau à jeun

L'eau, comme l'oxygène, est un élément indispensable à notre survie et à tous les processus vitaux. Elle est particulièrement importante, parce qu'elle est l'une des premières composantes de notre organisme, ce qui la rend essentielle pour son fonctionnement.

En effet, notre corps est composé de près de 60% d'eau. Celle-ci joue plusieurs rôles, dont :
La régulation de la température du corps
Le maintien de l'hydratation de la peau
La production de la salive, qui aide à avaler la nourriture
L'évacuation des déchets
La lubrification des articulations
L'amélioration de l'activité mentale et cognitive
C'est pourquoi les médecins ne cessent de prêcher l'importance de boire suffisamment d'eau pendant la journée.
Les besoins en eau varient selon chaque personne (poids, mode de vie, âge…), mais en général, une personne adulte doit boire au moins 1,5 l d'eau par jour.
Il est donc important de boire de l'eau tout au long de la journée, mais particulièrement le matin, à jeun.

Pourquoi boire de l'eau à jeun ?
En plus d'hydrater le corps et de stimuler et booster toutes ses fonctions, boire de l'eau à jeun présente de nombreux autres bienfaits. Cela permet notamment d'éliminer les toxines et déchets qui peuvent s'accumuler dans le corps et donc de prévenir de nombreuses maladies.
Boire de l'eau à jeun aide également à traiter certains problèmes de santé, grâce à son pouvoir nettoyant. Elle permet notamment de soulager les maux de tête, la méningite, la gastrite, la diarrhée, la constipation, les maladies oculaires, les vomissements, les problèmes rénaux et urinaires, l'asthme, les bronchites, l'épilepsie, le cholestérol, les problèmes cardiaques, les troubles menstruels…

Comment procéder ?
Voici comment boire de l'eau à jeun, selon la médecine traditionnelle japonaise, afin de profiter de ses bienfaits : dès que vous vous réveillez, avant même de vous brosser les dents, buvez de 1 à 4 verres d'eau à température ambiante (jamais glacée). Essayez de ne pas boire ou manger pendant 30 à 45 minutes après avoir bu cette quantité d'eau.
Passé ce temps, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner.

Combien de temps faut-il suivre ce «traitement» ?
Idéalement, ce geste doit être adopté à vie et devenir une habitude saine qui préserve la santé globale et prévient beaucoup de maladies.
Mais il est aussi possible de suivre cette méthode pour des durées précises. Par exemple, pour soulager une gastrite ou un cas de constipation, utilisez cette astuce pendant 10 jours.
Cette méthode vous aidera à améliorer votre santé globale et vous apportera une bonne dose d'énergie, en effectuant un geste simple. Ce traitement n'a aucun effet secondaire, mais préparez-vous tout de même à faire des allers-retours aux toilettes assez souvent !

Fatigue hivernale, les fruits et légumes à la rescousse !

À défaut de pouvoir faire comme les marmottes et nous réveiller sous les rayons printaniers, nous pouvons essayer de récupérer un peu de ces forces qui nous abandonnent grâce à de bons choix alimentaires.
Voici des fruits et légumes pour booster votre énergie.
La clémentine. Fruit d'hiver par excellence, très peu calorique (70 kcal pour 2), la clémentine regorge d'antioxydants, flavonoïdes, limonoïdes ; caroténoïdes, etc., protecteurs contre cancer et maladies dégénératives, de provitamine A, de vitamine C.
Le topinambour. Trop souvent méprisé et pourtant délicieux, peu calorique, contient de l'inuline, un probiotique bénéfique à l'intestin et au système immunitaire, ainsi que divers minéraux.
Le poireau. Présent sur tous les marchés d'hiver, antioxydant et riche en vitamines et minéraux.
Le kiwi. Très consommé en hiver, peu calorique, mais incroyablement riche en vitamine C et en antioxydants protecteurs, contient aussi des fibres qui régulent l'intestin.
Conseil : deux le matin pour une journée dynamique !