Tuiles au café

Beurre : 50 g
Farine : 50 g
Sucre : 50 g
Miel solide : 50 g
Café en poudre : 50 g

Dans un saladier, mélangez à la main tous les ingrédients et faites une boule. Placez-la une heure au congélateur. Sortez la boule durcie et prélevez une c. à soupe de préparation. Etalez les boulettes sur une plaque antiadhésive et faites cuire 5 min sous le gril très chaud. Disposez les crêpes obtenues et légèrement refroidies à cheval sur le côté d'une bouteille couchée. Laissez refroidir complètement et dégustez.

Manquer de sommeil augmente l'appétit

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois a de multiples incidences.

C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (ce, en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline). La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.

Chou-fleur aux œufs

1 chou-fleur de 1 kg, 5 œufs, 1 pincée de safran, 1/2 c. à c. de poivre noir, 1/2 c. à c. de gingembre, 1/4 c. à c. de cumin, 1 pincée de piment fort, 100 g de fromage râpé, sel

Retirez les feuilles vertes de chou-fleur et taillez-le en bouquets, les laver délicatement. Mettre les bouquets de chou-fleur dans une cocotte d'eau, ajouter le gingembre, le safran, le poivre et le sel et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres et fermes, égouttez-les dans une passoire.
Battre les œufs dans un bol, assaisonner de cumin, piment fort et de sel, bien mélanger.
Disposer les bouquets de chou-fleur égouttés dans un plat à gratin. Verser les œufs sur le chou-fleur et parsemer avec le fromage râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C jusqu'à ce que la surface du gratin soit bien dorée. Servir aussitôt.

SANTÉ

Pourquoi il est préférable de marcher que de courir

Courir peut sembler une excellente façon de brûler des calories mais ce n'est pas fait pour tout le monde.

Une marche rapide est un bon exercice cardiovasculaire. Même s'il faut marcher plus longtemps pour avoir les mêmes bienfaits cardiovasculaires que le jogging, les études continuent d'affirmer que la marche est aussi bénéfique que le jogging et même mieux. Voici pourquoi :

1. Courir peut mener à plus de blessures que la marche.
La plupart des coureurs rapportent avoir une blessure au moins une fois par an et c'est généralement le genou qui est touché. Trop courir ou bien un jogging d'une trop grande intensité peut être dommageable pour la santé. Il est aussi important d'être équipé de bonnes chaussures.

Photos : DR

2. La marche est plus facile à maintenir sur le long terme.
Lorsqu'on est jeune et agile, le jogging paraît être le choix le plus logique, mais seulement à court terme. Vu le risque de blessures et le temps que ça prend pour guérir, la marche reste la façon la plus durable de faire du sport car on n'a pas besoin de s'arrêter plusieurs jours ou semaines pour guérir d'une blessure et on finit par perdre plus de poids sur le long terme car on ne s'arrête pas.

3. La marche améliore la santé mentale.
Même si les adeptes du jogging vous diront que c'est une expérience quasi spirituelle, il a été prouvé que la marche induit un état semblable à celui de la méditation avec ses bienfaits mentaux et émotionnels, surtout si vous marchez dans la nature. Selon les recherches, après une heure de marche, les gens ont vu une augmentation de 16% dans leur capacité de concentration et leur mémoire.

4. Courir vous fait manger plus.
Lorsque vous courez, vous faites un exercice physique d'une grande intensité et pendant une longue durée, ce qui vous donne envie de manger plus. La marche quant à elle ne vous donne pas ce même effet de faim et vous permet de mieux contrôler vos efforts de perte de poids.

5. La marche éloigne les maladies.
La marche prévient l'apparition de l'ostéoporose car c'est un exercice de résistance que vous faites sur vos pieds et qui fait travailler les os et les muscles. Elle aide aussi à mieux gérer l'anxiété, la fatigue et prévient l'Alzheimer tout en améliorant la qualité de la vie. Une étude récente de l'American Heart Association a conclu que la marche baisse la tension, le cholestérol et diminue les risques de diabète, bien plus que le jogging.

TRUCS ET ASTUCES

Taches de légumes

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool)

Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache ! Ensuite, on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à part égale d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

LE SAVIEZ VOUS ?

Pour maigrir... prenez du miel !

Mélangez une cuillère à café de miel et une cuillère à café de jus de citron dans un verre d'eau chaude.
Buvez ce liquide le matin lorsque vous avez l'estomac vide.
Prenez cette boisson une fois par jour pendant deux à trois mois. Une perte de poids en résultera.

RHUME ET OIGNON

Ceux qui sont à la recherche d'une méthode encore plus simple à mettre en place vont peut-être apprécier ce remède. Les nombreuses vertus de l'oignon (antiseptique, anti-oxydant, anti-inflammatoire...) permettent en effet de prévenir et de soigner le rhume. Pour profiter des propriétés médicinales de cette herbacée, il suffit de couper un bulbe en deux et de placer l'une des moitiés sur sa table de nuit. Au cours de la nuit, l'action de l'oignon sur le système respiratoire permettrait de diminuer le risque de contracter un rhume.