

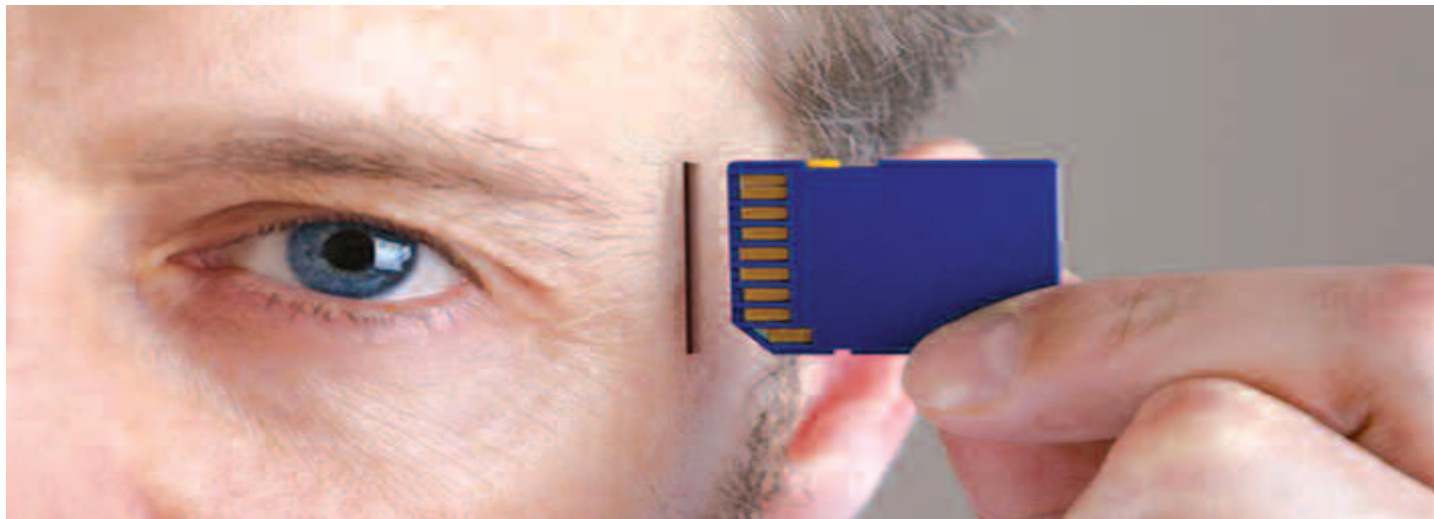
## Petits flans pomme- chocolat

1 pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20g de farine, 20g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao



Préchauffez votre four à 180°C. Pelez et épépinez la pomme. Détaillez-la en fines lamelles et les disposer dans des petits ramequins. Dans un saladier, versez la farine, le sucre et le cacao. Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajoutez le lait et fouettez vigoureusement. Versez dans les petits moules, et enfournez pour 25 mn à 180°C.

## BON À SAVOIR J'améliore ma mémoire



Photos : DR

**Avec la vie très occupée que nous menons tous et le stress qu'on subit, il devient de plus en plus difficile pour nous de mémoriser des choses. Alors comment pouvons-nous améliorer notre mémoire ?**

Si vous essayez d'apprendre quelque chose de nouveau ou d'améliorer votre capacité à vous rappeler de certaines choses, essayez ces astuces.

**Fractionnez.** Une manière de faciliter les choses est de fractionner l'information à retenir. Par exemple, au lieu d'essayer de vous rappeler de ces chiffres :

2,7,5,3,8,7,9,3,2,6,5,8,9,5, essayez de vous en rappeler de cette façon : 2753, 8793, 2658 et 95. Votre cerveau peut retenir plus d'informations si vous les regroupez. De récentes recherches ont démontré que le fractionnement de l'information fonctionne très bien dans les premiers stades d'Alzheimer. **Rappelez-vous du chiffre 7.** Les scientifiques ont établi que notre cerveau peut mémoriser 7 choses à la fois dans notre mémoire à court terme.

Essayez de vous rappeler de 12 choses à acheter est une prouesse que peu de gens peuvent faire.

**Mnémonique.** Cette méthode d'apprentissage permet de traduire l'information à retenir en une forme plus facile à mémoriser pour le cerveau. Par exemple, «mais où est donc or ni car ?» est un bon exemple ou bien savoir si le mois contient 30 ou 31 jours grâce à nos mains.

**Donnez un sens.** Vous pouvez aussi retenir l'information plus facilement si vous lui donnez un sens. Si vous essayez de vous rappeler de la liste des courses par exemple, vous pouvez les mettre dans une phrase comme celle-ci : «Le poulet a mangé le pain au beurre avant de pondre des œufs et boire le lait.» Ainsi, vous vous rappellerez d'acheter du poulet, du pain, du beurre, des œufs et du lait.

**Répétition.** Cela peut paraître évident mais le faire consciemment peut vous aider à mémoriser l'information bien plus longtemps. Écrivez, écrivez tout, c'est la façon la plus facile de ne rien oublier. Utilisez un calepin, votre téléphone ou un

agenda. L'action d'écrire peut vous aider à graver les choses dans votre cerveau. Ce que vous aurez écrit vous servira de référence.

## Faire pousser de l'ail à la maison, c'est possible !



En plus d'être l'un des aliments les plus sains à consommer, l'ail est aussi l'un des plus faciles à faire pousser chez soi. Du coup, vous économisez de l'argent en prenant soin de votre santé. De toute évidence, vous avez entendu parler des avantages étonnants de l'ail et des bienfaits qu'il peut apporter à votre corps. Voici comment vous allez enfin pouvoir cultiver l'ail chez vous. Vous aurez besoin de :

- 1 bulbe d'ail.
- Du terreau d'empotage.
- Un récipient.

### Instructions

Pour cultiver l'ail, tout ce dont vous aurez besoin est un bulbe de qualité. Remplissez le récipient avec du terreau d'empotage, séparez les gousses d'ail et semez-les à différents endroits, de manière verticale, à une profondeur de 3 cm. Couvrez le tout avec de la terre, avec une épaisseur d'un cm. Placez le pot dans un endroit bien exposé au soleil. Comme toute plante d'intérieur, gardez un œil sur le pot et prenez soin de l'arroser chaque fois qu'elle commence à sécher. Coupez les tiges dès qu'elles commencent à mesurer entre 7 et 10 cm en laissant 3 cm pour qu'elles puissent repousser. À un certain moment, elles vont arrêter de pousser. Quand les tiges deviendront marrons et sèches, déracinez la gousse d'ail que vous avez plantée et vous aurez une tête d'ail bien remplie. Prenez une gousse et refaites l'opération.

## TRUCS ET ASTUCES

### Arrêter l'acidité de certains fruits

Quand on fait des compotes ou que l'on prépare des fruits pour faire une tarte, il arrive que les fruits soient acides. Afin de stopper cette acidité fort désagréable au goût, il faut mettre une pincée de bicarbonate de soude avec les fruits avant de les faire cuire.



### Faire briller l'intérieur d'un vase

Lorsqu'on utilise souvent des vases pour y mettre des fleurs, au bout d'un moment, l'intérieur de ces derniers devient terne. Pour y remédier, il suffit de mélanger de l'eau avec deux comprimés pour appareil dentaire et laisser ainsi une demi-heure. Rincer le vase ensuite à l'eau claire et froide.



## MAUVAISE DIGESTION

## Les 7 pires habitudes après les repas

**L'une des choses les plus difficiles pour chacun d'entre nous est de changer ses habitudes. Mais si vous voulez améliorer votre digestion et rester mince, vous devez absolument arrêter de faire les choses suivantes après vos repas, si l'on en croit les experts médicaux.**

### 1. Fumer une cigarette

Cette habitude est plus néfaste qu'il n'y paraît car la cigarette qui suit un repas a le même effet que 10 cigarettes. En effet, notre système digestif concerne tout notre corps, si bien que la nicotine de cette cigarette se mélange à l'oxygène dans le sang.

### 2. Manger un fruit

Mangé immédiatement après un repas, le fruit reste longtemps dans votre estomac et pourrit, provoquant la libération de gaz et de toxines qui encouragent la formation de cellulite. Donc,



mangez des fruits quand vous avez l'estomac vide ou deux heures avant ou après un repas.

### 3. Boire un thé

La caféine du thé s'attache au fer et ralentit la digestion, ce qui est très mauvais pour les personnes sujettes à l'anémie.

### 4. Prendre une douche

Vos grand-mères ont entièrement raison : il n'est pas recommandé de prendre une douche après avoir mangé. L'eau améliore la circulation du sang mais, après un repas, notre sang se dirige vers notre estomac, là où la digestion a lieu. Or, quand vous prenez une douche, votre corps subit un brusque changement de

température, si bien que tout votre corps a besoin de sang.

### 5. Faire des exercices pour affiner votre tour de taille

C'est une habitude répandue, mais faire des exercices destinés à affiner votre tour de taille après avoir mangé peut provoquer un enchevêtrement des intestins et, en conséquence, un ralentissement de la digestion qui peut provoquer le contraire du but

recherché : une prise de poids.

### 6. Pratiquer une activité physique

Bien que tout le monde pense que pratiquer une activité physique après un repas est bénéfique, la vérité est que cela bloque l'absorption des nutriments par notre système digestif. Donc, il est recommandé de faire une petite marche tranquille, rien qui réclame plus d'efforts.

## LES SURGELÉS



La surgélation permet de préserver la richesse en vitamines et en minéraux, en stoppant ce processus de dégradation ! Ainsi, une étude de l'université de l'Illinois a montré que les haricots surgelés contenaient deux fois plus de vitamine C que les haricots frais achetés au supermarché ! Il en va de même des conserves, du moins pour certains produits.