GATEAU AU CHOCOLAT À LA POUDRE DE CACAO

Ingrédients :

- 3 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 120 g de beurre
- ½ sachet de levure
- 80 g de chocolat en poudre
- cacao

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une casserole au bain-marie avec le chocolat en poudre. Lorsque le beurre est bien fondu, mélangez, et éteignez le feu.

2. Cassez les oeufs et séparez le blanc des jaunes. Dans un grand saladier, fouettez le sucre avec les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajoutez doucement la farine et la levure, puis le mélange chocolat+beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

3. Dans un autre récipient, fouettez les blancs en neige ferme. Incorporez 1/3 des blancs en neige à la préparation chocolatée, puis versez tout le reste des blancs et mélangez-les délicatement, en soulevant le mélange de bas en haut, afin de ne pas faire retomber les blancs en neige.
4. Lorsque la préparation est lisse et homogène, versez-la dans un moule antiadhésif ou en silicone, et enfournez pour 25 à 30 min.

5. Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre du gâteau. Si elle ressort propre,

le gâteau est cuit. Si non, prolongez la cuisson de 5 min.

6. Laissez complètement refroidir le gâteau avant de la saupoudrer de cacao et de le servir.

MOELLEUX AU CACAO EN POUDRE

8 **PERSONNES** :

100g de farine

120g de sucre

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

120g de cacao en poudre (type Nesquik)

4 oeuf

30g de beurre

10cl de lait

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre. Séparer les blancs des jaunes d’oeufs.
2. Dans un saladier, verser la farine, le sucre, la levure, le sel et le cacao. Bien mélanger.
3. Ajouter les jaunes d’oeufs et le beurre fondu.
4. Pour obtenir un mélange bien homogène, rajouter du lait. Réserver.
5. Battre les blancs en neige (au batteur mais cela se fait très bien aussi au fouet) et les incorporer délicatement

dans la préparation chocolatée en faisant attention à ne pas casser les blancs.
6. Verser dans un moule chemisé (ou beurré/fariné) et enfourné à 180°c pendant 30min.

Très moelleux et le même goût qu’un gâteau au chocolat classique!

LES CONSEILS DE NINA: attendez vous à un moelleux au chocolat, pas un fondant ni un coulant

Acapulco gold

Ingrédient:

1 cl. Malibu

1 cl. Jus de pamplemousse

1 cl. Rhum brun

1 cl. Tequila

2 cl. Jus d’ananas

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué:

Malibu, Jus de Pamplemousse, rhum Brun, Tequila, Jus d’Ananas.

Le manque de sommeil

On traite souvent le sommeil comme une routine, mais il reste une priorité, notamment pour notre santé. La Fondation Américaine du Sommeil recommande que les adultes doivent dormir entre sept et neuf heures par nuit, entre 18 et 64 ans. Cependant, pour beaucoup d'entre nous, cette règle est plus facile à dire qu'à appliquer.

Il ne faut pas oublier que le manque de sommeil peut provoquer des troubles plus ou moins graves, influant sur votre stress, votre qualité de vie, votre système immunitaire, votre attention et votre humeur. Pire encore, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut affecter votre cerveau.

Un Français sur cinq souffre d'insomnie chronique selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Or quand vous manquez de repos, votre rythme circadien se dérègle ; c'est-à-dire que l'horloge naturelle de votre corps, qui vous fait nous sentir éveillée le jour et fatiguée la nuit, fonctionne de manière plus aléatoire. C'est votre organisme tout entier qui en subit les conséquences.

Le manque de sommeil fatigue également votre cerveau

Après une courte nuit ou une insomnie, votre corps sera forcément fatigué. Mais le manque de sommeil aura le même effet sur votre cerveau. Une étude réalisée en 2017 démontre que la privation de sommeil peut ralentir votre activité cellulaire cérébrale, vous empêchant d'agir ou de réfléchir normalement.

Votre cerveau, comme votre corps, a besoin d'une bonne nuit de sommeil pour retrouver son énergie, se détendre et se reposer.

Le manque de sommeil augmente les risques de dépression

Certains troubles de santé mentale, comme la dépression,

peuvent influer sur le sommeil. Mais l’inverse est tout aussi vrai : le manque de sommeil peut provoquer des symptômes de la dépression.

Des recherches publiées en 2006 dans le Journal de la Psychiatrie prouve que « les personnes dormant moins de six heures ou plus de huit heures ont plus tendance à être déprimé et triste que celles qui dorment entre six et huit heures par nuit », selon Bustle.

Le manque de sommeil influe sur votre hippocampe

L’hippocampe est une région du cerveau qui joue un rôle primordial dans la mémoire à long terme, les émotions et l’apprentissage. Un manque de sommeil peut malheureusement influencer ces notions : une récente étude révèle que cinq heures en moins dans votre temps de sommeil peuvent avoir un impact négatif sur la connectivité des neurones dans l’hippocampe.

Heureusement, les scientifiques ont également constaté que cet effet nuisible peut être réparé après 3 heures de sommeil ininterrompu. Ainsi, si vous avez mal dormi hier soir, il vous suffit de rattraper vos heures de sommeil cette nuit.

Le manque de sommeil affecte vos émotions

Vous vous sentez toujours énervée ouexcédée après une insomnie ? Il y a une raison scientifique à cela : une étude réalisée en 2015 par l’Université de Tel-Aviv montre que le manque de sommeil joue un rôle sur la partie du cerveau qui gère les émotions.

Le sommeil est un facteur très important pour la santé physique mais aussi mentale, car il permet de contrôler ses émotions.

Le manque de sommeil peut vous faire prendre des risques

Quand vous n’avez pas assez dormi, les parties de votre

cerveau qui gèrent les prises de décisions sont mises à mal. Selon une étude publiée sur le site de Forbes, les personnes n'ayant dormi que cinq heures faisaient des choix plus risqués que les bons dormeurs.

Les recherches démontrent également que les décisions impulsives augmentaient avec les autres effets du manque de sommeil.

Le manque de sommeil stoppe la production de mélatonine

Selon le site Sleep.org, la mélatonine est une hormone naturellement produite dans votre glande pinéale. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien d'un bon rythme de sommeil. Cependant, quand votre rythme circadien est interrompu par un manque de sommeil, votre production de mélatonine est dérangée.

Selon le site Bustle, certains scientifiques estiment qu'un taux faible de mélatonine pourrait causer des problèmes tels que le cancer, la dépression, l'hypertension, etc.

Le manque de sommeil peut impacter votre motricité

La privation de sommeil peut impacter de manière négative vos fonctions cognitives liées à votre motricité et à votre coordination. Cela peut ainsi influencer votre travail, s'il est manuel, votre façon de conduire, etc.