

# DONUTS LÉGERS

**Ingrédients** : pour 20 donuts environ

- 450g de brioche (T55)
- 80g de sucre
- 2 gros oeufs
- 180 ml de lait
- 1 sachet de levure ( vous pouvez remplacer la levure par une demi cuillère à café de bicarbonate, la pâte sera plus légère)
- 60g de beurre mou
- 1 sachet de sucre vanillé
- Pour les diverses finitions : sucre glace, sucre cristallisé, chocolat noir, vermicelles multicolores, du beurre, 1 blanc d'oeuf, du colorant alimentaire, quelques gouttes de jus de citron.

## PREPARATION

1 – Faire tiédir la moitié du lait au micro-ondes. Délayer la levure et laisser reposer pendant 10 mn.

2 – Dans votre robot (*muni du crochet à pâte*), verser les ingrédients secs : farine, sucre, vanille. Mélanger.

3 – Ajouter alors les oeufs, la levure, le lait. Pétrir pendant quelques minutes puis ajouter le beurre mou (*mais non fondu*). Pétrir pendant 15 mn jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène (*elle reste cependant un peu collante, c'est normal*).

4 – Rassembler la pâte en boule avec une corne et la déposer dans un saladier légèrement fariné. Recouvrir d'un linge et laisser lever la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air pendant 1 heure 1/2 à 2 heures.

5 – Reprendre la pâte. Fariner le plan de travail. Abaisser la

pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'1 cm maximum (*les donuts vont gonfler à la cuisson*). Découper les donuts. Si vous ne possédez pas d'emporte pièce spécifique, découper un rond de 8 cm et au milieu un autre rond de 3 cm.

6 – Déposer les donuts sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson. Recouvrir d'un linge et laisser lever de nouveau pendant 30 mn.

7. Vous pouvez acheter des moules à donuts (Amazon)

Préchauffer le four Th 6 / 180°C chaleur tournante.

**CUISSON** : Mettre au four les 2 plaques pour 10 mn : les donuts doivent rester clairs. Eviter de prolonger la cuisson pour conserver leur moelleux. Puis les mettre sur une grille de refroidissement.

#### **FINITION DES DONUTS :**

1 – Sucre glace : les saupoudrer généreusement.

2 – Sucre cristallisé : faire fondre 30g de beurre au micro-ondes et les badigeonner avec un pinceau. Saupoudrer largement de sucre cristallisé.

3 – Glaçage chocolat : faire fondre 100g de chocolat noir avec 1 c.à soupe d'eau. Puis ajouter 40g de beurre froid et mélanger. Glacer les donuts en les trempant dans le chocolat. Saupoudrez de vermicelles multicolores. Laisser sécher 30 mn.

4 – Glaçage couleur : Mélanger dans un bol 1 blanc d'oeuf, 200g de sucre glace, quelques gouttes de jus de citron. Terminer par l'ajout du colorant de votre choix. Le mélange doit avoir une texture assez épaisse. Déposer à l'aide d'un pinceau le glaçage sur les donuts et saupoudrer immédiatement de vermicelles colorés pour une meilleure adhérence.

---

# ROULÉS DE CRÊPES AU NUTELLA

**4 personnes :**

200g Farine fluide

20 œufs

40 cl Lait

1 C à S d'huile

1 pincée Sel

400 g de Nutella

## **Préparation:**

1. Versez le sel et la farine dans un saladier, et creusez-y un puits.
2. Cassez-y les œufs et versez l'huile.
3. Avec une spatule, mélangez doucement, en formant des cercles du centre vers l'extérieur pour incorporer petit à petit la farine sur les côtés du saladier.
4. Lorsque la pâte est homogène, versez-y la moitié du lait et mélangez doucement avec un fouet.
5. Quand la pâte est bien lisse, versez le reste du lait et mélangez. Si la pâte contient quelques grumeaux, utilisez un mixeur plongeant quelques secondes pour la fluidifier.
6. Beurrez une poêle anti-adhésive et placez-la sur feu vif.
7. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpe et répartissez-la sur toute la surface en bougeant

la poêle.

8. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la sur l'autre face. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes.
  9. Déroulez une feuille de papier sulfurisé sur environ 40 cm.
  10. Placez-la sur le plan de travail, et couvrez-la de crêpes.
  11. Elles doivent légèrement se superposer.
  12. Tartinez ces crêpes de la moitié du Nutella. Roulez-les bien serrées, en partant d'un des bords longs du rectangle. Badigeonnez ce rouleau du reste de Nutella, puis tranchez les bords. Servez immédiatement ou réservez dans une pièce fraîche.
- 

## LES BIENFAITS DE LA VASELINE

La vaseline est un extrait naturel issue des résidus dérivés du pétrole. Les bienfaits de la vaseline sont extrêmement nombreux:

### 1. HYDRATE LE CORPS, LES LEVRES, LE CONTOUR DES YEUX

La vaseline est riche en vitamines A et B. Si la peau de vos jambes est sèche qu'elle **apparaît craquelée, massez-la avec de la vaseline.**

La vaseline répare les lèvres gercées, appliquez une noisette de vaseline Le soir, avant le coucher.

Pour le contour des yeux, appliquez un peu de vaseline sous les yeux.

## **2. FORTIFIE LES CILS**

Plongez une brosse de mascara nettoyée dans de la vaseline et appliquez-en sur vos cils tous les soirs, en faisant attention de ne pas en mettre dans vos yeux. Au fil des jours, vous constaterez qu'ils seront plus forts et en meilleure santé.

## **3. CRÉE UNE BELLE LIGNE DE SOURCILS**

Toujours avec votre brosse de mascara, appliquez une légère couche de vaseline sur vos sourcils tout en les brossant de façon à leur donner la forme souhaitée. Le produit séchera et votre ligne de sourcil restera impeccable durant toute la journée.

## **4. ASSOULIT LES CHEVEUX**

Pour embellir les cheveux secs et ternes, appliquez régulièrement un tout petit peu de produit sur les pointes. Attention, veillez à n'en appliquer qu'en très faible quantité, et seulement sur les pointes, au risque de voir vos cheveux graisser rapidement.

## **5. ÉVITE LES BAVURES LORS D'UNE TEINTURE**

Lorsque vous faites une teinture, appliquez la pommade sur votre visage au niveau de la raie des cheveux et sur vos oreilles.

## **6. ADOUCIT LES MAINS ET LES PIEDS**

Vous avez les mains et les pieds secs? Appliquez une petite couche tous les soirs pour les rendre soyeux et lisses. Prenez également soin de vos cuticules en les massant avec le produit. Vous pouvez faire une cure en efilant les mains dans une paire de gant en coton toute la nuit.

Le soir, après la douche, la peau des pieds bien ramollie,

éliminez les rugosités à la pierre ponce puis enduisez-les de **vaseline**. Faites juste un peu pénétrer, puis enfitez des chaussettes épaisses.

## **7. AMÉLIORE LA POSE DU VERNIS**

Au fil du temps, le capuchon de votre vernis préféré peut sécher et se coincer. Appliquez un peu de vaseline sur le bord pour le rendre plus facile à ouvrir. Pensez également à étaler une petite couche autour de vos ongles avant la pose de votre vernis. Vous pourrez ainsi effacer les bavures plus facilement.

## **9. DÉMAQUILLANT**

Vous n'avez plus de démaquillant à la maison? La vaseline est une excellente alternative! Déposez une petite goutte sur un disque en coton, et frottez doucement votre peau et vos yeux fermés.

## **10. SOULAGE LES PIQÛRES D'INSECTE**

Vous avez une piqûre d'insecte, La vaseline Vous apaisera. pouvez d'ailleurs aussi en appliquer en cas de piqûres d'ortie.

## **11. PROLONGE LA TENUE DE VOTRE PARFUM.**

Appliquez un peu de vaseline sur les endroits où vous prenez habituellement votre pouls, à savoir sur votre poignet et votre nuque. Pulvériser ensuite votre parfum à ces endroits. La vaseline, grasse et hydratante, va servir de base car les fragrances ont peu de chance de tenir sur une peau sèche.

## **12. AVANT AUTOBRONZANT**

Avant d'appliquer de l'autobronzant, déposez une fine couche de vaseline sur les parties sèches de la peau, à savoir les

coudes, les genoux ou encore les chevilles. Vous obtiendrez un bronzage parfait.

### **13. LA VASELINE CONTRE LES POUX**

Enduisez tête et cheveux de vaseline.

Laissez agir un quart d'heure. La vaseline va étouffer les têtes et les poux. Faites un shampoing.

### **14. AMPOULE AUX PIEDS**

Évitez les ampoules aux pieds en enduisant les points de frottements de vaseline sur les pieds et l'intérieur de la chaussure.

### **15. POUR ENLEVER UNE BAGUE**

Enduisez le doigt de **vaseline**, essayez de tourner la bague tout doucement autour du doigt. Remettez du lubrifiant s'il le faut, surtout sous la bague.

### **16. POUR ENLEVER UN BOUTON DE FIEVRE**

Étalez de la **vaseline** sur la zone touchée. Recouvrez d'un pansement occlusif. Lubrifiée, l'écharde ou l'épine s'éliminera toute seule. Désinfectez.

### **17. GRIPPE ET BRONCHITE**

Appliquez sur la poitrine nue un cataplasme, mais pour ne pas irriter et brûler votre peau, enduisez préalablement la poitrine de vaseline.

### **18. POUR LA CICATRISATION**

La vaseline favorise la cicatrisation. Massez les brûlures légères et les cicatrices avec de la vaseline

## **19. POUR ÉVITER LES TÂCHES DE COLORATION.**

Pour éviter de colorer votre peau en même temps que vos cheveux, imprégnez le tour de votre visage de la **vaseline**.

## **20. POUR FACILITER LES RAPPORTS SEXUELLES**

**La vaseline est surtout connue pour ses qualités lubrifiantes.**

Bien avant de trouver sur le marché des lubrifiants maintenant plus adaptés, on utilisait la vaseline pour hydrater les muqueuses en cas de sécheresse vaginale. Attention à ne pas l'utiliser sur un préservatif.

## **21. NETTOYER LE MÉTAL : OR, ARGENT, ALUMINIUM, ETAIN, ACIER CHROMÉ ET CHROME**

Passez un linge imprégné d'une petite noisette de vaseline. Polissez ensuite au chiffon sec.

## **22. NETTOYER ET FAIRE BRILLER LE MARBRE ET LE GRANIT**

Passez sur le marbre ou le granit un chiffon imprégné de vaseline. Lustrez au chiffon doux.

## **23. ENTRETIEN DU LIÈGE**

Redonnez une nouvelle jeunesse au **papier liège** en passant dessus un chiffon imprégné de vaseline.

## **24. NETTOYEZ LE SIMILI CUIR PEU USER**

Passez sur le similicuir un chiffon imprégné d'une noisette de vaseline

## **25. NETTOYER LE CUIR MOISI**

Passez sur toute la surface du vêtement, du sac ou du canapé, en insistant sur les taches de moisissures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de **vaseline**.

Nettoyer le canapé ou les chaussures entièrement est une nécessité pour éviter tout risque d'auréoles et de coloration.

## **26 – ASSOUPLI LE CUIR DURCI**

Si le cuir a perdu de sa souplesse et a aspect cartonné, passez dessus un linge imbibé de **vaseline**. Passez plusieurs couches ...

Passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher.

Idéal pour agrandir les chaussures serrées. Si le cuir a perdu de sa souplesse, passez plusieurs couches successives, en prenant le temps de laisser le **cuir** sécher

## **27 – ENLÈVE LES CERNES DÛS A LA PLUIE OÙ LA NEIGE**

Enduisez entièrement les bottes ou chaussures en cuir en insistant sur les taches. Laissez sécher  $\frac{1}{4}$  d'heure puis lustrez.

## **28 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE CUIR VERNIS**

Passez sur le sac ou les chaussures, un chiffon roulé en tampon imprégné d'un peu de vaseline.

## **29 – NETTOYER ET ENTRETENIR LE PYTHON, LE**

## **CROCO OU LE SERPENT**

Nettoyez avec une boule de coton imprégné de vaseline. Passez ensuite un linge épais non pelucheux pour lustrez la peau.

## **30 – LA VASELINE POUR LE BRICOLAGE**

Pour visser une vis un peu résistante, utilisez une goutte de vaseline, elle rentrera plus facilement.

---

# **LES BIENFAITS DU BEURRE DE KARITÉ**

Depuis la nuit des temps, en Afrique subsaharienne, le beurre de karité est utilisé pour l'entretien du corps et des cheveux. En effet le beurre de karité est un excellent remède contre les peaux sèches et sensibles. Il protège contre les rayons solaires. Voici quelques raisons d'utiliser le beurre de karité.

## **1. Apaisant**

le beurre de karité s'utilise sur l'eczéma, le psoriasis. Il adoucit immédiatement, apaise et surtout, protège tous les types de peaux contre les desquamations sévère ou encore des crevasses. Ce En effet, cet ingrédient naturel aux propriétés

anti-inflammatoires et antimicrobiennes répare et apaise la peau abîmée, et laisse la peau belle et douce. Le beurre de karité calme les irritations, et peut même être utilisé sur une piqûre d'insecte. Il désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation de la peau, grâce aux esters résineux et à la vitamine E que l'on retrouve dans sa composition

## **2. Hydratant**

Riche en vitamines A, D, E et F il hydrate tout le corps et lutte contre les rides. Le beurre de karité combat efficacement les agressions du froid de l'hiver ou les produits ménagers, fortifie les ongles.

## **3. Assouplissant**

Il combat la peau d'orange et les vergetures. Pendant la grossesse, la peau est souvent malmenée. Cela est dû à la modification des hormones pendant cette période, ainsi que la prise de poids qui étire la peau et lui fait perdre son élasticité. Il est conseillé d'utiliser du beurre de karité pendant sa grossesse, pour lutter contre les vergetures. Pas besoin d'attendre qu'elles surviennent, le beurre de karité peut s'utiliser en prévention. En plus, ce composant naturel permettra à la peau d'être bien hydratée. En crème ou en huile, grâce au beurre de karité votre épiderme retrouvera élasticité et fermeté.

Conseil : insistez bien sur les zones les plus touchées par les vergetures : le ventre, les hanches et les cuisses.

## **4. Protecteur et cicatrisant**

Il est cicatrisant utiliser comme baume à lèvres contre les gerçures. C'est une excellente base de rouge à lèvres. Il est

aussi incroyable pour protéger et hydrater les fesses et tout le corps de bébé. Et enfin, il agit comme une crème solaire en protégeant des UV ou soulage les coups de soleil.

Le beurre de karité soigne les petits bobos. Comme par exemple les piqûres d'insectes ou les petites brûlures. Il empêche en effet les petites cloques d'apparaître.

Après le rasage, la peau peut être endolorie, rougie voire abîmée. Le beurre de karité est une solution de soin pour calmer « le feu du rasage ». Après s'être rasé la barbe, il est idéal d'appliquer un produit à base de karité plutôt qu'une lotion après-rasage parfumée, qui contient de l'alcool et irrite donc la peau d'autant plus. Le beurre de karité va non seulement apaiser la peau mais aussi l'hydrater car le rasage a tendance à assécher la peau.

Bon à savoir : les femmes peuvent également utiliser le beurre de karité après une épilation des aisselles ou des jambes. Dans ce cas, faites pénétrer le beurre de karité sur la zone épilée, à l'aide de massages circulaires.

## **5. Nourrissant**

Le beurre de karité embellit la chevelure. On peut l'utiliser en masque pousser les cheveux. Il est en effet très efficace sur les pointes sèches, évitant qu'elles deviennent fourchues trop rapidement. Sur l'ensemble de la chevelure, il remplace le gel et empêche le dessèchement.

## **6. Régénérant**

Notamment sur les jambes et les pieds. On y pense rarement, et pourtant ! Pour les crevasses, mais aussi les cors ou les verrues. Appliqué le soir au coucher, il fait disparaître ces vilaines callosités sans avoir à poncer.

## 7. Après sport

Si vous êtes sportif, le beurre de karité peut soulager vos muscles endoloris après une bonne séance de sport, grâce à ses actions anti-inflammatoires et antalgiques. Foulures, luxations, entorses et courbatures : autant de maux liés aux efforts physiques qui peuvent être soulagés grâce à un massage à chaud de beurre de karité.

Conseil : appliquez une noisette de beurre de karité sur la zone sollicitée pendant la séance de sport et massez jusqu'à pénétration du produit.

---

## LES BIENFAITS DU CACAO PUR

Avec plus de deux cents composants bénéfiques pour la santé, le cacao cru porte bien son nom de « nourriture des dieux ». Antifatigue, antistress et antioxydant, il protège le système cardio-vasculaire, régule le flux sanguin, brûle les graisses. Néanmoins, une fois torréfié (c'est-à-dire transformé en chocolat ou en poudre de cacao), il perd environ la moitié de ses vertus médicinales

# Propriétés médicinales du cacao

## Utilisation interne

- Effets psychostimulants et toniques : grâce à sa teneur en théobromine, le cacao est un antidépresseur naturel. Source de magnésium, c'est, également, un très bon antistress et un antifatigue reconnu.
- Effets antioxydants : riche en flavonoïdes, le cacao prévient le vieillissement cellulaire. Il contribue à la lutte contre les maladies inflammatoires et traite les troubles de la fonction immunitaire.
- Effets vasodilatateurs : le cacao cru favorise le flux sanguin cérébral, protège le système cardio-vasculaire et diminue l'hypertension artérielle.
- Effets lipolytiques : le cacao cru aide à brûler les graisses et participe à l'amaigrissement.

## Utilisation externe

### Nourrissant :

le beurre de cacao réhydrate les lèvres sèches et l'ensemble de la peau.

### Anti inflammatoire:

Calme les migraines, les douleurs à l'oreille, les douleurs musculaires, les douleurs d'articulations, les torticolis etc..

Migraines : appliquez une noisette sur le front par massage léger.

Douleurs musculaires et articulaires et autres : effectuez des massages léger avec le beurre de cacao.

## **Indications thérapeutiques usuelles**

Stress, fatigue et dépressions légères ; protection du système cardio-vasculaire et prévention des maladies cardiovasculaires (comme l'infarctus du myocarde) ; hypertension artérielle ; vieillissement cellulaire ; perte de poids. Diabète

## **Dosages**

Pour une utilisation médicinale, il est préférable d'utiliser du cacao cru, en poudre ou en gélules : prendre 2 gélules au petit-déjeuner et au déjeuner. Ou une cuillère à café dans de l'eau bouillante à jeun :

Assainie l'organisme : Bien pour les diabétiques et les personnes souffrant d'hypertension ou d'hypotension.

En infusion : laisser infuser le contenu de 4 fèves de cacao crues dans 30 cl d'eau bouillante, durant dix minutes.

En forme torréfiée : consommer, chaque jour, 2 ou 3 carrés de chocolat noir.

## **Effets indésirables**

Une consommation excessive de chocolat peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, des migraines ainsi qu'une prise de poids.