Gâteau de gaufrettes au chocolat

Préparation : 30 minutes
Portion : 4 personnes

Ingrédients

200 g de gaufrettes au chocolat
80 g de beurre
100 g de chocolat
5 blancs d’œufs
20 g de cacao
300 g de sucre en poudre
1 feuille de 10 g de gélatine (ou 15 g d’agar-agar)
100 ml d’eau

Préparation:

1. Placer les gaufrettes au chocolat dans un bol puis concasser avec une fourchette.
2. Avec un moule à gâteau de 18 cm de diamètre, étaler la bouillie de gaufrette au chocolat au fond.
3. Puis dans un autre bol, séparer les jaunes des blancs d’œufs.
4. Ensuite, dissoudre une feuille de gélatine de 10 g dans un verre de 100 ml d’eau.
5. Mélanger la préparation avec une cuillère à café.
6. Prendre les blancs d’œufs et battre pour les monter en neige.
7. Additionner le sucre glace à ces blancs d’œufs en battant au batteur. Le mélange doit être lisse avant d’ajouter la gélatine dissoute.
8. Bien touiller le tout et prendre la moitié pour la verser sur la surface des gaufrettes.

9. Avec l’autre moitié, répandre du cacao en poudre et mélanger au batteur.
10. Déposer ce mélange au cacao dans le moule contenant les gaufrettes et le mélange de blancs d’œufs.
11. Étaler doucement avec une spatule pour avoir un effet marbré.
12. Déposer maintenant ce moule dans le frigo pendant 30 minutes pour la solidifier.
13. Un peu avant de retirer le moule du réfrigérateur, préparer du chocolat noir fondu avec le beurre.
14. Ne pas oublier de bien mélanger sans arrêt et ainsi obtenir une crème homogène, sans grumeaux.
15. Après sortir le moule du frigo et couler par-dessus la préparation au chocolat.
16. Envelopper bien le gâteau avec le chocolat fondu à l’aide d’une spatule pour atteindre les côtés.
17. Replacer encore une fois durant 30 minutes dans le réfrigérateur pour que le chocolat prenne bien.
18. Une fois ce temps passé, disposer dans une assiette.

Comment enlever les taches de moisissures sur un mur

Les symptômes qui peuvent être associés à une exposition aux moisissures sont variables. Chacun peut réagir différemment selon son degré d’exposition et son état de santé général. Les principaux symptômes sont les suivants :

- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- écoulement nasal, congestion des sinus, symptômes s’apparentant à ceux du rhume;
- respiration sifflante;

Voici quelques conseils pour supprimer les moisissures des murs:

Le talc pour bébé

Solubiliser la poudre de talc dans de l’eau tiède et transvaser le tout dans un flacon pulvérisateur.

Asperger avec cette préparation toute la surface des murs pour empêcher l’invasion des moisissures.

Passer un coup de chiffon pour frotter les parties très incrustées.

Le bicarbonate de soude

Additionner 2 cuillères à soupe d’eau claire avec 2 cuillères à soupe de **poudre de bicarbonate de soude**.

Étaler la pâte obtenue au-dessus des taches de moisissures sur les murs pour les décoller.

Se servir d’une éponge ou d’un chiffon pour ce faire.

L’eau de javel

On connait tous que l’**eau de javel** n’est pas bon pour la santé.

Mais elle est très efficace pour traiter les taches de moisissures très compliquées.

Porter une paire de gants en latex et un masque lors de la manipulation.

L’huile essentielle d’arbre à thé

Pour les taches de moisissures allégées, l’huile essentielle

d’arbre de thé fait l’affaire.

Ajouter 2 cuillères à soupe de cette huile essentielle dans ½ litre d’eau claire.

Fermer le flacon pulvérisateur et agiter soigneusement afin d’homogénéiser la solution.

Appliquer le produit sur les surfaces contenant les moisissures.

Le vinaigre de cidre de pomme

Réaliser une dilution de 250 ml de **vinaigre de cidre** dans 3 litres d’eau claire.

Mouiller les taches avec la solution et frotter légèrement avec une éponge ou un chiffon par la suite.

La gomme arabique

La **gomme arabique** élimine toutes les humidités qui se trouvent à la surface des murs.

C’est aussi un parfum naturel pour l’intérieur de la maison.

Le sel de mer

Ce produit a un coût un peu élevé, mais une toute petite quantité est suffisante pour réaliser un miracle.

Le sel de mer absorbe très facilement l’humidité qui circule dans l’air.

Le charbon végétal

Placer du **charbon de bois** au cœur de quelques récipients à couvercle troué.

Changer les morceaux de charbon toutes les 2 semaines pour maintenir les résultats constants.

Le déshumidificateur électrique

Au cas où vous ne réussissez pas les astuces susmentionnées, optez pour l'utilisation d'un **déshumidificateur électrique**.

C'est un appareil très facile à utiliser et qui est tout de même à un prix moindre.

Une ventilation continue

Ventiler chaque pièce de la maison au moins 15 mn par jour pour éviter l'humidité qui favorise le développement des moisissures.

C'est le seul moyen naturel.

LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

Peu calorique

La mandarine est pauvre en lipides et en protéines. C'est un fruit avec un apport calorique faible qui convient très bien aux personnes qui souhaitent perdre du poids.

Elle contient des glucides assimilés à des sucres qui apportent de l'énergie rapidement à l'organisme.

Anti fatigue

La mandarine est une excellente source de vitamine C. Manger

des mandarines va alors permettre de stimuler le système immunitaire et lutter contre la fatigue comme les coups de froid hivernaux.

Riche en antioxydants

La mandarine est riche en flavonoïdes, composants antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau et de nombreuses pathologies.

La mandarine permettrait de prévenir certains cancers. La consommation d'agrumes réduirait les risques de cancers de la bouche, du pharynx et du tube digestif grâce aux antioxydants qu'ils contiennent.

Grâce aux caroténoïdes qui vont stimuler la production de cellules osseuses et stimuler l'absorption du calcium, la mandarine est excellente pour vos os.

Enfin la mandarine aurait un effet anti-inflammatoire grâce aux flavonoïdes qu'elle contient.

Prévention des maladies cardio-vasculaires

Sa faible teneur en fibres, qui sont en plus des fibres solubles, en fait un allié très intéressant pour réguler le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Ainsi manger des mandarines participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et limite les risques d'athérosclérose.

Grâce aux fibres solubles qu'elle contient, la mandarine stimule la digestion en douceur et réduit les troubles de la digestion.

Riche en minéraux et oligoéléments

La mandarine est riche en iode, en calcium et en potassium, très importants pour la santé.

Astuces pour nettoyer les toilettes

1. Le gros sel et le vinaigre blanc

Utilisez des gants de ménage pour protéger vos mains contre l’effet des produits utilisés.

Dans une bassine, amalgamer le gros sel et le vinaigre blanc chauffé préalablement.

Mettre le mélange obtenu sur la surface de la cuvette et étaler également dans son fond puis laisser pendant toute une nuit.

Le lendemain, gratter la pâte avec une spatule et décoller soigneusement les dépôts de calcaire.

Rincer à l’eau votre toilette pour que les taches les plus tenaces disparaissent si facilement.

2. Le bicarbonate de soude

Ajouter légèrement de bicarbonate de soude dans le fond de la cuvette de la toilette.

Attendre pendant quelques heures et frotter à l’aide d’une brosse à WC le fond et la surface.
.
Terminer par rincer à l’eau tout en éliminant les résidus de

calcaire.

3. Le coca-cola

Verser une cannette de coca-cola dans le fond de la cuvette et la surface puis laisser agir toute la nuit.

A l’aide d’une brosse à dent, frotter la surface et le fond pour le rendre à nouveau tout comme neuf.

Enfin, terminer avec un rinçage sous l’eau courante et tirer la chasse d’eau.

4. L’acide chlorhydrique

Verser une petite quantité d’acide chlorhydrique dans la cuvette puis fermer l’abattant.

Attendre pendant au moins une demi-heure et frotter les parois et le fond avec une brosse à toilette.

Rincer parfaitement et tirer la chasse pour éliminer les résidus de calcaires et les salissures.

5. Les pastilles effervescentes pour dentiers

Ajouter 4 ou 5 pastilles effervescentes pour dentiers dans le fond de la cuvette puis attendre pendant quelques heures.

Frotter les parois et le fond à l’aide d’une balayette pour éliminer les traces.

6. Le liquide vaisselle en double

actions

Verser une quantité moyenne de liquide vaisselle puis l’eau bouillante dans la cuvette de la toilette.

Laisser agir toute la nuit et tirer la chasse toute la nuit afin d’éliminer le calcaire et les taches.

Il faut répéter cette application très souvent pour éliminer les tâches les plus tenaces afin d’avoir une toilette bien propre.

7. Le vinaigre blanc

Commencer à verser un litre de vinaigre blanc sur les parois internes de la cuvette et le fond.

Laisser agir plusieurs heures et frotter les surfaces traitées à l’aide d’une brosse à toilette.

Rincer à l’eau et tirer la chasse de votre toilette. Votre cuvette va devenir parfaitement détartrée et reblanchira à nouveau.

CAKE AUX LARDONS ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de farine
- Olives vertes
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 10 cl d’huile (tournesol, olive…)

- 10 cl de lait chaud
- 100 g de gruyère ou comté râpés
- 200 g de lardons ou jambon coupés en dés
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Dans une poêle, faire revenir les lardons sans ajouter de matière grasse. Mélanger la farine, les œufs, l'huile, le sel et le poivre.

2. Ajoutez le lait progressivement puis incorporez le fromage râpé, les olives et les lardons.

3. Déposez la préparation dans un moule à cake chemisé d'un papier cuisson puis enfournez 45 minutes à 200°C.

Les conseils de Nina : Servez votre cake avec salade

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil est riche en vitamine A, B9, C, K, en minéraux et en oligo-éléments: fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, vanadium et zinc. Découvrons ses bienfaits sur la santé :

Contre l'anémie

Fort d'une bonne teneur en chlorophylle, le persil aide à purifier le sang. Aussi, sa contenance en vitamine C permet de mieux absorber le fer dont les anémiques manquent.

Contre l’arthérosclérose (perte d’élasticité des artères due à la sclérose)

La vitamine C prévient le durcissement des artères et rend les vaisseaux sanguins plus souples.

Contre l’arthrite

L’arthrite est une pathologie de type inflammatoire que la vitamine C contenue dans le persil peut atténuer.

Contre les troubles urinaires

Le persil a un effet diurétique, car il contient de la myristicine et de l’apiol qui ont le pouvoir d’améliorer le flux urinaire et d’éliminer les bactéries.

Aide à prévenir le cancer

Monoterpènes, les phtalides et les polyacétylènes sont autant d’antioxydants qui aident à neutraliser les substances cancérigènes.

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Grâce à sa teneur en vitamines B9 qui peut réduire le taux d’homocystéine dans le sang qui peut être la cause des problèmes cardio-vasculaires.

Contre les radicaux libres

Avec sa forte teneur en antioxydants, le persil peut aider à prévenir les dommages qu’ils causent aux tissus et aux cellules.

Renforce le système immunitaire

Le persil contient davantage de vitamine C que l’orange ! Parfait pour renforcer les défenses immunitaires.

Fortifie les yeux

Les caroténoïdes présents dans la plante sont bons pour les yeux.

Favorise la cicatrisation

L’histidine (acide aminé) présent dans le persil favorise la cicatrisation des tissus. Il est de bon ton de boire des jus de persil après une opération pour favoriser la cicatrisation.

Soulage l’asthme

Le persil peut soulager les voies respiratoires. Il est recommandé d’en user pour les asthmatiques.

GÂTEAU AU LAIT SUCRÉ ET COCO RÂPÉE

– 1 Boîte de 400 g de lait concentré sucré
– 400 g de lait
– 3 oeufs
– 80 g de noix de coco en poudre
– 1 sachet de caramel liquide
– 1 Bouchon de rhum(facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 160°C (th.5/6). Versez le lait concentré dans un saladier et mélangez avec le lait et les œufs.
2. Incorporez le rhum et la noix de coco en poudre et mélangez bien. Versez le caramel dans un moule à cake et tournez le moule pour bien répartir le caramel.
3. Versez la préparation dans le moule puis enfournez et laissez cuire environ 45 min. Laissez tiédir puis placez au frais au moins 6 h. Démoulez et servez frais.

LES CONSEILS DE NINA : accompagnez d'une salade de fruits exotiques.

BEIGNETS NATURE

– 1 oeuf
– 125 g de farine
– 10 cl de lait
– 1 cuillère à soupe de sucre
– 1 cuillère à soupe de huile
– 1/2 sachet de levure chimique
– Huile de friture

Préparation

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre, l'oeuf et l'huile.
2. Pétrir à la main et ajouter le lait petit à petit tout en pétrissant, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
3. Ajouter de la farine si besoin.

4. Laisser reposer à couvert pendant 1 heure.
5. Étaler la pâte sur un plan de travail fariner et faire des formes de votre choix jusqu'à épuisement de la pâte. Cuire dans un bain de friture 5 minutes par beignet.

GÂTEAU A L'ORANGE

Ingrédients:

– 2 oranges
– 175 g de farine
– 175 g de beurre
– 175 g de sucre en poudre
– 1/2 sachet de levure chimique
– 3 œufs

Préparation:

1. Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Lorsqu'il est bien fondu, versez-le dans un bol et réservez.
2. Fouettez dans un saladier le sucre en poudre, les œufs, la farine tamisée, et la levure.
3. Ajoutez ensuite votre beurre fondu dans la préparation. Mélangez bien.
4. Après les avoir préalablement lavées, râpez les 2 oranges et récupérez-en les zestes. Puis coupez les oranges en 2 et pressez-les pour en extraire le jus.
5. Mélangez ensuite les zestes et la moitié du jus d'orange dans la pâte à gâteau (l'autre moitié du jus servira à arroser le gâteau à l'orange

lorsqu’il sera cuit).
6. Beurrez et farinez un moule à manqué puis versez-y la pâte à gâteau.
7. Enfournez pendant 30 min. Le temps de cuisson varie selon les fours.
8. Plantez la lame d’un couteau dans le centre du gâteau. Si la lame ressort intacte, c’est que le gâteau est cuit. Sortez-le du four et arrosez-le du jus d’orange restant. Servez froid avec quelques tranches d’orange pour la décoration.

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT AU LAIT

ANTIOXYDANT

Le cacao contient naturellement des flavonoïdes, une catégorie de polyphénols, reconnue pour leurs **propriétés antioxydantes**. Les bienfaits de ces substances pour l’organisme ont été démontrés par plusieurs études, notamment parce qu’elles **ralentissent le vieillissement cellulaire** en capturant les radicaux libres excédentaires. Les flavonoïdes aident à lutter contre le cholestérol et l’hypertension artérielle en améliorant l’irrigation des vaisseaux, ont une action contre les maladies cardiovasculaires, peuvent éviter le développement de cancers, etc. Le chocolat au lait (qui contient en moyenne 0,50 % de polyphénols contre 0,80 % pour le chocolat noir) peut donc s’avérer un allié intéressant pour prendre soin de sa santé et de son système immunitaire.

RICHE EN CALCIUM ET VITAMINES

En complément des bienfaits liés aux antioxydants, le chocolat au lait peut être bénéfique, car il comporte des nutriments essentiels aussi bien pour les jeunes enfants que pour les adultes. On peut par exemple noter sa **teneur en calcium**, présent à la fois dans le cacao et le lait utilisés pour sa fabrication. En moyenne, l'apport est de 178 mg de calcium pour 100 grammes de chocolat au lait, mais dépend bien sûr de la composition du produit.

Le chocolat au lait **apporte également des vitamines** :

- Les vitamines B1 et B2 apportent de l'énergie et sont intéressantes pour favoriser la mémoire et peuvent prévenir certaines maladies.
- La vitamine B12 joue son rôle au niveau des cellules nerveuses et des globules rouges, agissant ainsi dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires ou encore la fatigue chronique.

Par ailleurs, le chocolat au lait est un **aliment riche en potassium** (en moyenne 372 mg pour 100 grammes de produit), qui permet de réduire la tension artérielle et assure une bonne contraction des muscles, y compris du cœur.

BON POUR LE MORAL

L'un des autres éléments que l'on retrouve dans le chocolat au lait (et en plus grande quantité encore dans le chocolat noir) est le magnésium. Avec environ 60 mg de magnésium pour 100 grammes, le chocolat a des **effets positifs sur le niveau de stress, la fatigue et l'anxiété**. Consommer un ou deux carrés de chocolat au lait chaque jour peut donc vous aider à retrouver votre énergie, mais participe aussi au bon fonctionnement de votre cœur et de votre système sanguin.

De plus, avec sa composition en théobromine, en caféine et en phénythylamine, les divers chocolats (et surtout le chocolat noir et au lait) permettent de **stimuler le corps et l'esprit**, apportant une véritable sensation de bien-être.

Enfin, pour les gourmands, manger du chocolat est tout simplement un plaisir pour les papilles ! Il serait donc dommage de s'en priver quand on constate tous les bienfaits qu'il procure à notre organisme. Il faut toutefois **rester modéré dans sa consommation**, car le chocolat au lait comporte entre autres beaucoup de sucre et les effets positifs peuvent vite s'inverser si l'on dépasse 2 carrés chaque jour.