Dessert

Gâteau au chocolat

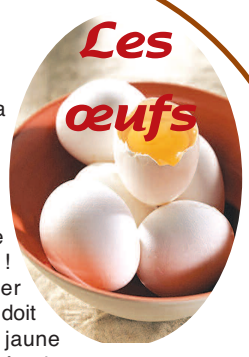
125 g de chocolat, 60 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 60 g de maïzena

Recette :

1. Faites fondre le chocolat avec le beurre à feu doux
2. Séparez le blanc des jaunes d'œufs
3. Mélangez le sucre avec les jaunes d'œufs
4. Ajoutez la maïzena puis le chocolat fondu
5. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange
6. Versez le mélange dans un moule beurré
7. Faites cuire au four thermostat 6 pendant 20 à 25 mn

Conseils :
Ce gâteau peut également être servi tiède.

Le test fraîcheur



Pour vérifier la fraîcheur d'un œuf, plongez-le dans un verre d'eau froide. S'il coule, il vient d'être pondu ; s'il flotte, la date limite de consommation est proche ! Vous pouvez aussi le casser dans une assiette creuse. Il doit être inodore, présenter un jaune bien bombé avec un blanc très visqueux et translucide. Au-delà de dix jours, il vaut mieux les cuire durs ou les employer dans des pâtisseries. Placez-les dans la porte du réfrigérateur, la pointe vers le bas, à distance des autres aliments.

Entrée

Flan aux crevettes

4 œufs, 250 g de petites crevettes cuites décortiquées, 200 g d'épinards frais, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, 1 cuillère à soupe d'aneth, 1 cuillère à soupe de persil ciselé, sel, poivre

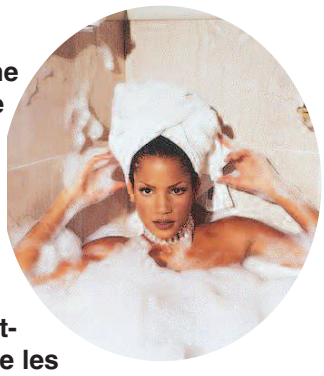
1. Préchauffez votre four thermostat 5.
2. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez la crème et les crevettes ; salez et poivrez.
3. Lavez les épinards et coupez-les en fines lanières.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinard 3 mn à feu moyen.
5. Ajoutez les herbes et faites cuire encore 3 mn.
6. Ajoutez le mélange œufs-crevettes et faites cuire encore 2 mn.
7. Beurrez 4 petits ramequins et versez le contenu de la poêle.
8. Faites cuire 40 mn au bain-marie au four.
9. Laissez tiédir et démoulez.
10. Servez tiède ou froid.

BEAUTÉ

Le savon

Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?
Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétique, non au rayon «lessive». Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

Les pains «sans savon» lavent-ils moins bien ?
Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.



Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?
Oui, si l'épiderme du visage est particulièrement sensible, réactif ou en cas d'acné.

Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnettes ?
Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver régulièrement lui aussi.

Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?
Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH 6), plutôt acide donc, est conseillé.

Photos : DR

TRUCS & ASTUCES

Transpiration

Pour supprimer les auréoles laissées sur les vêtements, imbibez-les de jus de citron, laissez sécher et laver le vêtement.

Tricots
Vaporisez les tricots avec de l'eau dans laquelle vous aurez versé une cuillerée de vinaigre d'alcool. Placez les tricots dans un sac plastique pour environ une heure. Leur repassage sera facilité et ils gagneront du gonflant.

Vanille
Un sachet de vanille dans votre bocal de sucre parfumera ce dernier délicieusement. Laissez la vanille imbiber le sucre pendant un mois au moins.

Bon à savoir

Les habitudes alimentaires des parents influencent-elles les enfants ?

Absolument. Et cette influence est primordiale. Ce sont les parents qui ont à faire l'éducation alimentaire des enfants, et ils servent d'exemples ! Il ne s'agit pas pour eux de jouer les diététiciens en expliquant systématiquement ce que contiennent les aliments, mais plutôt de leur léguer des savoir-faire alimentaires. Par exemple, adopter un rituel des repas, manger dans un climat serein en prenant son temps, choisir une nourriture bonne et équilibrée. Ces rituels permettent à la nourriture d'être réconfortante et facilitent la prise en compte des signaux de faim et de rassasiement.