Moelleux au chocolat et aux épices

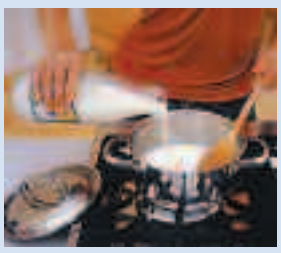
200 g de chocolat noir, 200 g de beurre + 1 noix, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de farine, 5 œufs, 2 clous de girofle,
1 cuillerée à café de vanille en poudre, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
Repos : 5 min

Beurrer un moule à manqué assez grand et allant au micro-ondes, avec une noix de beurre.
Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger.
Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse.
Réduire en poudre les clous de girofle puis mélanger avec la vanille et la cannelle.
Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse).
Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille.
Servir à température ambiante.

Trucs et astuces

Huile de friture
Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

Lait
Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.

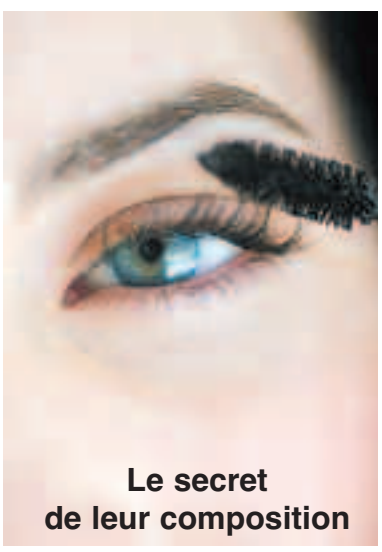


Haricots verts
Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

Mascara waterproof et water résistant, est-ce la même chose ?

Ce qui fait la différence, c'est le temps de résistance

Lors des tests, les waterproof doivent supporter sans se dégrader quatre bains successifs de 15 à 20 min, entrecoupés d'une pause de 15 min au moins.
Les water résistants subissent le même test, mais 2 fois seulement.
Ils coulent donc plus vite.



Le secret de leur composition

Des cires, des polymères et des solvants. Une fois le mascara posé, ces solvants très volatils fixent les autres composants et s'évaporent, alors que les cires et les polymères gainent les cils d'un film coloré et imperméable sur lequel l'eau glisse. La couleur ne fond pas et la courbure tient.

Forme

Quelques idées minceur

Blanc d'œuf

Battu en neige, et ajouté à une crème dessert, il permet d'augmenter sensiblement son volume pour seulement 15 calories de plus ! A utiliser aussi pour alléger une mayonnaise.

Crudités

Ayez toujours dans votre réfrigérateur quelques mini-tomates, des radis préparés, une ou deux carottes épluchées, bref, quelques crudités prêtes à grignoter : la parade idéale en cas de petit creux.

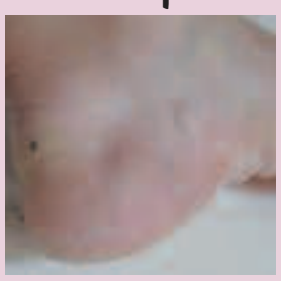
Epices et aromates

Cuisiner léger, ce n'est pas cuisiner triste ! Faites-vous un petit échantillonnage d'épices, de poivres variés et d'aromates et utilisez-les pour égayer et ensoleiller vos plats.

Faim

Combattez-la en ne sautant jamais un repas (c'est la fringale assurée), en faisant des repas de volume suffisant (crudités et légumes frais à l'honneur), et en ne supprimant pas totalement le pain et les féculents.

"J'ai de la corne sous les pieds"



On l'appelle aussi le "syndrome de la mule". Cet épaississement localisé est dû aux frottements répétés du pied contre la chaussure. L'excès de corne est produit par la peau pour se protéger.

LES RÉFLEXES QUI SAUVENT
En traitement d'attaque, appliquez une crème vitaminée et émolliente pour les pieds, plusieurs soirs de suite : étalez-la en couche épaisse, puis enfilez des chaussettes de coton fin.
L'éliminer en quelques coups de râpe ? Pourquoi pas, mais pas trop vigoureux, car cela risquerait d'activer la production de corne. Mieux vaut renouveler souvent l'opération.

Boulettes de fromage (Liban)

Pour 25 boulettes environ : 225 g de fromage de chèvre frais (le prendre à la coupe), 1/2 cuillère à café de cumin, 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne (facultatif), 175 g de feta, plein de feuilles de menthe, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (facultatif)

Il suffit tout simplement de réunir les fromages en les malaxant à la main, le cumin et le poivre dans un saladier. Prélever un peu de la préparation pour en faire une boulette (grosseur selon convenance mais pas trop grosse).
Emincer les feuilles de menthe (au hachoir c'est plus rapide) et rouler les boulettes dans les feuilles émincées. Laissez-les durcir 1 heure au réfrigérateur. Pour servir, les disposer sur un plat et, si on le souhaite, les arroser d'huile d'olive.