

## Meringues au chocolat



5 blancs d'œufs, 340 g de sucre en poudre,  
90 g de sucre glace, 40 g de poudre de cacao,  
10 g de beurre, 1 cuillère de farine

Préchauffez votre four à 140° (Th.3). Mélangez le sucre glace avec la poudre de cacao. Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre en poudre. Lorsque les blancs sont bien fermes incorporez délicatement le sucre glace et la poudre de cacao. Beurrez légèrement la plaque de votre four et saupoudrez légèrement de farine.

A l'aide d'une cuillère déposez des petits tas de meringue sur la plaque et faites les cuire doucement pendant 1h.

## Astuces

### Contre l'humidité

Prendre une bouteille en plastique et faites-en un piège à guêpes. Mettez dans le fond de la bouteille coupée du coton imbibé d'huile essentielle. Dans le haut de la bouteille, remplir de gros sel et couvrir avec de la gaze. Faire tenir le tout à l'aide d'un élastique.

### Nettoyer le cuivre

Mélangez 2 cuillères à soupe de farine. 2 cuillères à soupe



de sel. 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc jusqu'à obtenir une pâte. Frotter les cuivres avec ce mélange à l'aide d'un chiffon doux.

### La masse musculaire diminue avec l'âge VRAI

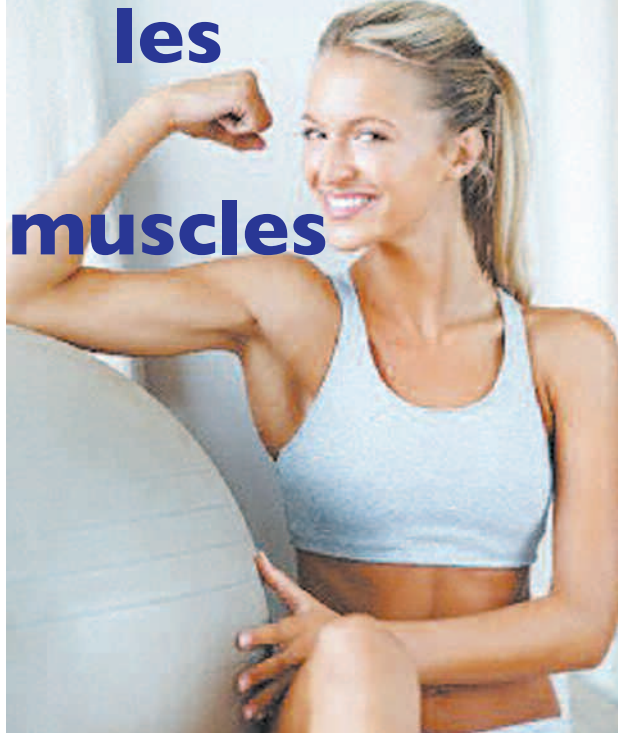
La masse musculaire a tendance à fondre à partir de 40 ans, du fait de la baisse d'activité physique. Cette perte peut atteindre 4 à 5% tous les 10 ans. Souvent, elle n'est pas compensée par une réduction des apports alimentaires et s'accompagne d'une augmentation de la masse grasse, qui se redistribue, en général, sur le ventre pour les hommes, sur les hanches et la taille pour les femmes.

Les tendons, qui relient les muscles aux os, deviennent moins élastiques et les muscles plus fatiguables. En particulier, les fibres musculaires utilisées dans les efforts courts et intenses diminuent : avec l'âge, on est moins rapide dans ses mouvements, mais on reste endurant. Afin de limiter la perte musculaire, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique et de faire des repas équilibrés, où l'apport en protéines correspond aux apports journaliers recommandés. Les protéines participent en effet à la construction du tissu musculaire.

### Les muscles n'aiment pas les graisses FAUX

Les muscles utilisent les glucides (les sucres) mais aussi les lipides (les graisses) comme sources d'énergie. Par exemple, certains acides gras sont utilisés par les cellules du muscle cardiaque. Dans l'organisme, les glucides sont transformés en glucose, dont une partie est mise en réserve dans les muscles et le foie, sous forme de glycogène. Les lipides sont stockés dans les tissus adipeux. Leur utilisation relative dépend de l'intensité et de la durée de l'effort, ainsi que de notre condition physique. Ils interviennent aussi dans les épreuves d'endurance, car le processus de conversion des lipides en énergie se met en place au bout de 10 à 20 minutes après le début de l'effort. A l'inverse, le corps puise dans les réserves de glucose (qui devient la source principale d'énergie), quand l'exercice physique est rapide, intense, et la contraction soutenue.

## Vrai/faux sur les muscles



Photos : DF

## BEAUTÉ

## Les erreurs à ne plus faire



### Changer sans arrêt de crème

Pourquoi ? Il faut attendre pour obtenir une amélioration qu'il s'agisse de stopper le dessèchement, réduire les ridules ou rendre au teint son éclat. Une fois apparus les premiers résultats, le produit est aussi efficace.

### Le bon réflexe

Changer seulement quand les conditions climatiques se modifient ou en cas de problème (soin mal toléré, accès de stress qui rend la peau hyper réactive...)

### Tester son fond de teint sur la main

Pourquoi ? Le dessus de la main est toujours plus foncé que le visage et l'intérieur du poignet, autre zone test, carrément plus claire.

### Le bon réflexe

N'hésitez pas à appliquer une touche directement sur le visage, au niveau du

maxillaire : vous êtes sûre d'éviter la fameuse démarcation au niveau du cou.

### Se maquiller sous un éclairage

Pourquoi ? Les couleurs sont atténuées par la lumière artificielle. On sort beaucoup trop maquillée.

### Le bon réflexe

Mettez au point vos couleurs à la lumière du jour.

### Laisser l'eau s'évaporer sur le visage

Pourquoi ? L'eau déposée sur la peau attire celle existant à l'intérieur de l'épiderme qui se déshydrate alors rapidement.

### Le bon réflexe

Après un démaquillage à l'eau ou une pulvérisation d'eau minérale, tamponnez doucement votre visage, sans frotter.

## Hydratez-vous régulièrement



Le saviez-vous ? La baisse de seulement 2% de votre réserve en eau dans l'organisme entraîne une diminution des performances. En effet, un manque d'hydratation, même léger, a des effets immédiats sur la capacité à se concentrer, à réagir vite et de façon appropriée, ainsi qu'à mémoriser.

Donc même si vous ne ressentez pas la soif, buvez tout au long de la journée afin de renouveler l'eau dans votre corps. La boisson idéale est l'eau. Buvez-en l'équivalent d'un petit verre toutes les heures. Soyez raisonnable avec le thé et le café : pas plus de 3 ou 4 tasses par jour. Riches en caféine, ils pourraient vous énerver et vous stresser inutilement.

Epaule d'agneau désossée et coupée en morceaux, poireaux : 4, carottes : 2, oignon : 2, ail : 2 gousses, bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1, persil plat : 1 bouquet, farine : 2 c. à soupe, beurre : 70 g, huile : 2 c. à soupe, eau : 1 verre, bouillon de légumes : 1/2 l, crème fraîche : 40 cl, sel, poivre



## Ragoût d'agneau aux poireaux à la crème

Pelez les carottes et découpez-les en rondelles. Lavez soigneusement les poireaux et découpez-les en tronçons. Salez, poivrez et farinez la viande. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande cocotte en fonte. Faites dorer les morceaux d'agneau. Ajoutez les oignons pelés et émincés. Faites dorer le tout, puis ajoutez le reste de la farine. Remuez quelques instants sur feu vif. Ajoutez l'eau, le bouillon, les gousses d'ail pelées et écrasées, les carottes, les poireaux, le bouquet garni, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter 1 heure et demie sur feu doux. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement. Servez très chaud après avoir saupoudré de persil ciselé.