

Millefeuilles pommes-chocolat



2 grosses pommes, 6 œufs, 1 tablette de chocolat noir, 1 pincée de sel, du sucre glace

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Verser peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant bien. Incorporer délicatement les blancs en neige. Placer au réfrigérateur pendant environ 4h. Eplucher les pommes et évider le centre. Les couper en tranches de 2 mm. Placer ces tranches sur une plaque de cuisson sur du papier alu dans votre four afin de les dessécher pendant à peu près 40 mn. Retirer les pommes du four quand elles sont bien dorées et croustillantes. Les laisser durcir quelques minutes. Prenez une assiette à dessert, saupoudrez-la de sucre glace. Poser dessus une rondelle de pomme croustillante. Dessus mettre une couche de mousse au chocolat. Poser dessus une tranche de pomme, remettre une couche de chocolat et terminer par une tranche de pomme. Vous pouvez mettre une nouvelle couche de mousse au chocolat si vous le souhaitez.

Trucs et astuces

Pour éliminer la statique dans les cheveux



Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains

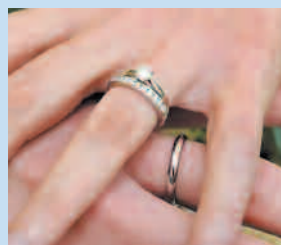


Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Pour enlever facilement une bague

Pour enlever facilement une bague

d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de javel sur le doigt.



Il est coutume de dire que la couleur des cheveux peut influencer notre destinée. Brunes ou blondes, nos personnalités ne seraient pas les mêmes. Souvent associés à la sensualité, les cheveux bruns sont de plus en plus assumés. Mais à qui va vraiment cette couleur de cheveux ?

Tout d'abord, il est important de savoir que le brun est une couleur puissante, qui met le visage en pleine lumière. Celle-ci a donc une tendance à durcir les traits là où le blond les adoucit. Le brun ne pardonne rien, les signes de fatigue, de stress, tout ce qui peut marquer notre visage est tout de suite plus visible... Par conséquent, le brun ne convient pas toujours aux peaux blanches, fragiles ou transparentes. A l'inverse, il correspond très bien aux peaux mates qui sont moins affectées par les signes du temps.

Peaux claires et cheveux bruns : les liaisons dangereuses

Pour les peaux claires, le brun est donc déconseillé : il pâlit le teint



Photos : DR

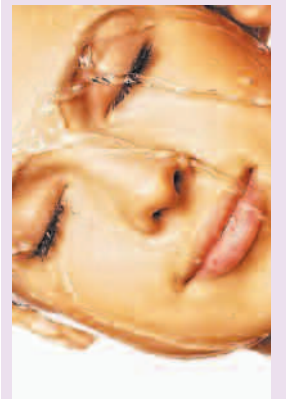
et a une tendance à donner mauvaise mine. Pour ce qui est de la couleur des yeux, contrairement à la peau, les chevelures brunes s'accordent à merveille avec les yeux clairs. Le contraste valorise la couleur de l'iris et donne une impression de grandeur. Brunes aux yeux clairs, vous avez tiré la bonne combinaison ! Mais attention : comme les cheveux blonds, les crinières foncées demandent beaucoup de soin. Il convient d'utiliser un shampoing spécial brunes qui ravivera l'éclat

de la chevelure. Une crème nourrissante est également conseillée pour conserver toute la brillance. Votre coiffeur peut également faire des miracles et vous donner de sublimes reflets. Être brune, c'est aussi savoir se maquiller en conséquence et ce point n'est absolument pas à négliger ! Utilisez un fond de teint clair mat, et soulignez votre regard par un fard chocolat ou prune. N'oubliez pas la racine de vos cils (supérieurs et inférieurs) d'un trait de crayon plus foncé. Vous voilà en total look Brunette !

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.

Aubergines en tartines

500g d'aubergines coupées en rondelles, 2 tomates pelées et coupées en tranches épaisses, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée, 1 pincée de poivre du moulin



Préchauffer le four à 190°C (th. 5-6). Disposer les rondelles d'aubergines dans un plat à four tapissé de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Vérifier la cuisson des rondelles de légumes en les piquant avec une fourchette. Allumer le gril. Recouvrir les aubergines avec les tranches de tomates ; arroser d'huile d'olive, parsemer de menthe, poivrer et saler modérément. Placer à 15 cm de la rampe et laisser griller pendant 3 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient cuites.

NEW

«J'ai testé pour vous» vous parlera la semaine prochaine de la dernière révolution capillaire. Le steam pod, le premier fer à lisser à vapeur continue haut débit, associé à l'action réparatrice de soins enrichis en pro-kératine. Dans le salon de Djelani Maâchi, j'ai testé pour vous cette petite merveille et vous dirai tout.

Hayet Ben