

Cupcakes chocolat et zestes d'oranges



100g de chocolat noir, 200g de farine, 200g de sucre, 100g de beurre, 3 œufs, 1/2 sachet de levure, 3 c. à soupe de fleur d'oranger, 2 oranges (pour le zeste), une pincée de sel

Coupez le beurre en petits morceaux dans un saladier et laissez-le ramollir à température ambiante. Préchauffez le four Th.5/6 (160°C). Mixez le chocolat pour le réduire en poudre. Fouettez au les œufs entiers avec le beurre ramolli et 150 g de sucre. Ajoutez la farine, la levure, le chocolat, le sel et la fleur d'oranger, et mélangez énergiquement à la spatule. Prélevez les zestes d'oranges et émincez-les finement. Faites-les blanchir trois fois de suite pendant 1 min dans l'eau bouillante. Versez le reste de sucre dans une casserole, ajoutez 10 cl d'eau et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 min puis ajoutez les zestes blanchis. Laissez cuire 15 min à feu doux. Retirez la casserole du feu et ôtez les zestes avec une fourchette. Ajoutez-les à votre préparation au chocolat. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes). Enfournes et laissez cuire 20 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Sortez vos cupcakes du four, démoulez-les sur une grille et laissez tiédir. Décorez de zeste d'orange.

BEAUTÉ

Soin du matin : objectif matité

Au réveil, la peau a besoin de fraîcheur. Si l'on ne met pas de crème de nuit, la lotion tonique suffit. A condition cependant de ne pas faire une toilette de chat mais d'imbiber 2 ou 3 cotons pour la préparer à affronter la journée. Et si l'on profite de la nuit pour offrir à son épiderme des soins spécifiques (textures légères fortement recommandées), mieux vaut faire peau nette avec son produit à démaquiller. Laisser sa peau ensuite reposer quelques minutes, par exemple le temps de se brosser les dents,



Photos : DR

avant d'appliquer son soin quotidien. Le problème n°1 des peaux mixtes ou à tendance grasse, c'est

qu'elles ont tendance à briller à partir du milieu de journée. Et là, le maquillage vire, la peau prend un aspect luisant qui se remarque. Remettre du fond de teint ou de la poudre n'arrange rien. Bien au contraire ! Les couches de maquillage s'entassent et la peau s'asphyxie. Pour résister, elle fabrique du sébum et encore du sébum jusqu'à nous transformer en ver luisant. Pire, les radicaux libres se déchaînent et fabriquent des comédons qui, à coup sûr, vont se transformer en boutons.

INFO : CUIRE À BLANC



retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.

Cuire un fond de tarte sans garniture. Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson. A mi-cuisson,

SANTÉ

Qu'est-ce que la spasmophilie ?

La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. Elle est souvent familiale et touche plus volontiers les femmes que les hommes.

Comment se manifeste la spasmophilie ?

Les symptômes spasmodiques :

- * Crampes, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage ;
- «b oule» dans la gorge, gorge serrée, troubles de déglutition ;
- Brûlures, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie ;
- Les spasmes intestinaux, colites et ballonnements ;
- Les contractions de l'utérus, les douleurs prémenstruelles importantes ;
- Les tensions des mâchoires ;
- Les douleurs musculaires et articulaires.

Les symptômes divers :

Les troubles de la vision et de l'ouïe : mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille ;

* l'asthénie c'est-à-dire la fatigue



principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur ;

- * la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), les extrasystoles (contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur), l'éréthisme cardiaque (hyperexcitation du cœur) ;
- l'oppression respiratoire ; la

perte de la libido ; les troubles du sommeil ; les symptômes anxio-dépressifs ; irritabilité ; anxiété ; phobies ; déprime ; apathie.

La spasmophilie se traite-t-elle ?

Le plus souvent, aucun traitement n'est nécessaire. Une alimentation équilibrée ainsi que la pratique d'un sport sont le plus souvent bénéfiques.

Une supplémentation en magnésium ou en calcium, en quantité raisonnable, peut améliorer certains symptômes.

Les anxiolytiques peuvent soulager l'anxiété mais ne doivent pas être pris de façon prolongée. Il vaut mieux, si elle est importante, préférer une prise en charge psychothérapique.

Vrai - faux, il y a moins de calcium dans les laits allégés

Faux. Ecrémés ou demi-écrémés, ils sont moins gras que le lait entier, mais ont toutes ses qualités nutritionnelles y compris la richesse en calcium. Même principe pour les yaourts et les fromages blancs.

Poulet grillé au citron



2 grosses cuisses de poulet, un cube de bouillon de volaille, une boîte de champignons, 1 citron, 2 oignons, 1 cuillerée à soupe de persil ciselé, 300 ml d'eau

Préchauffez votre four th.7/8 (220°C). Lavez et coupez le citron en rondelles. Pelez et coupez les oignons en 6. Coupez les cuisses de poulet en deux. Dans un plat à gratin, déposez les cuisses de poulet. Ajoutez les oignons, les champignons et les rondelles de citron. Ajoutez le cube de bouillon de volaille dilué dans l'eau. Poivrez. Faites cuire dans votre four 50 minutes en arrosant régulièrement. Saupoudrez de persil.

TRUCS ET ASTUCES

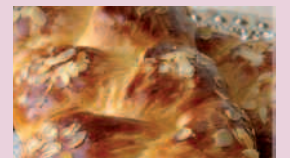
► Pour faire réchauffer du riz déjà trop cuit, fermer le dessus du récipient avec un papier d'aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.



► Le café se conserve mieux au réfrigérateur que ce soit en grains ou moulu.



► Le jaune d'œuf qui sert à badigeonner les pâtisseries peut être dilué dans un peu de lait. Pour obtenir un doré plus intense, ajoutez une pincée de sucre, pour un beau brillant, quelques gouttes d'huile et pour un brun doré un peu de miel.



► Lorsque vous faites cuire un rôti, placez juste à côté un petit récipient d'eau qui apportera l'humidité nécessaire. Le rôti ne se desséchera pas.



► Lorsque vous faites chauffer une friture, pour éviter que l'odeur ne se répande dans toute la maison, mettez une branche de persil dans la friture.

► La mayonnaise devient aérée si, lorsque vous avez terminé, vous ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide.

► Les frites seront moins grasses si vous les trempez dans du lait pendant une vingtaine de minutes avant de les jeter dans l'huile, le lait empêche la pomme de terre d'absorber trop d'huile en cours de cuissons.