

Gâteau au chocolat sans farine



250 g de chocolat noir haché, 100 g de sucre en poudre, 100 g de beurre coupé en dés, 125 g de noisettes en poudre, 5 œufs, blancs et jaunes séparés, sucre glace pour la décoration.

Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25 cm de diamètre.

Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie.

Remuez de temps en temps.

Transvasez cette préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noisettes et les jaunes d'œufs.

Remuez bien entre chaque ajout.

Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au contenu du saladier. Fouettez bien.

Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule, en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la pâte dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes.

Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez donc le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrer de sucre glace.



Grâce à ses vertus nutritionnelles et esthétiques, le miel n'en finit pas de nous surprendre. Saviez-vous que le miel est composé d'environ 20% d'eau, 70% de sucre et 10% de sels minéraux et d'antioxydants? Il contient aussi des vitamines (A, B et C).

Le miel pour nous rendre plus belles

Les vertus du miel pour la peau ne sont plus un secret. D'abord, il hydrate la peau et les fibres capillaires. Ensuite, il apaise les peaux sensibles grâce à sa qualité anti-irritante, puis, il nettoie la peau et régénère ses cellules superficielles. A long terme, il prévient le vieillissement précoce de la peau.

Le miel pour une vie plus saine

Le produit exerce aussi des effets non négligeables sur notre organisme. Il est reconnu depuis longtemps

comme un antiseptique naturel. Il a des vertus cicatrisantes pour les plaies externes. Ensuite, il prévient

Pour un gommage doux : Mélangez une cuillère à soupe de miel liquide avec une cuillère à soupe de



Photos : DR

l'inflammation de l'intestin et de l'estomac. En outre, il permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et pulmonaires. Enfin, les anxieuses seront ravies d'apprendre que le miel permet de lutter contre la nervosité et facilite l'endormissement.

Attention tout de même : le miel reste toujours très calorique (300 calories pour 100 g consommés). De plus, le miel est très cariogène. Brossez-vous les dents après en avoir consommé !

Les conseils beauté Soins du visage :

poudre d'amandes. Appliquez sur le visage en massant et rincez.

Pour affiner votre grain de peau : Appliquez sur le visage un peu de miel liquide additionné de quelques gouttes de jus de citron. Gardez le masque 20 minutes et rincez à l'eau tiède.

Pour une peau nourrie : Mélangez 2 cuillères à café de crème fraîche épaisse, 1/2 avocat réduit en purée, 1/2 carotte réduite en purée et 3 cuillères à café de miel. Mélangez tous les ingrédients et étalez le

masque sur le visage et le cou. Laissez agir ensuite 10 à 15 minutes puis rincez.

Pour resserrer vos pores : Prenez un yaourt nature et mélangez-le avec une cuillère à soupe de miel liquide. Laissez agir 20 minutes.

Question

En sautant mon petit-déjeuner, je vais maigrir ?
FAUX !



De l'avis de nombreux diététiciens, sauter un repas n'est jamais une bonne solution pour maigrir, quel que soit le repas. En effet, le corps semble interpréter ce repas en moins comme un signal d'un risque de manque de nourriture... et sa réaction va souvent être d'augmenter son stockage des aliments pour faire face à ses besoins énergétiques. Il vaut mieux alléger de manière uniforme les quantités à tous les repas, mais sans en sacrifier aucun !

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES, ET LE CŒUR DANS TOUT CELA ?



Nombreuses sont les personnes qui ne jurent que par les boissons énergétiques et ne « fonctionnent » que grâce à elles. En réalité, l'utilité et les bienfaits de ces boissons doivent pousser à réflexion. De nombreuses études ont fait savoir que les boissons

énergétiques sont néfastes pour le fonctionnement du cœur. L'agence de la sécurité sanitaire a mis en garde en octobre dernier contre une accélération automatique et rapide du rythme cardiaque, quelques instants seulement après la consommation de boissons énergétiques.

ARRÊTER DE FUMER ! DIFFICILE, MAIS POSSIBLE

Maintes fois, vous avez dit « demain, j'arrête ! » en vain. Est-ce la faute d'une volonté moins rigoureuse ou l'essai des produits existant sur le marché qui n'a pas abouti ?

La diminution graduelle du nombre de cigarettes n'a pas fonctionné ? Ces méthodes et bien d'autres ne peuvent fonctionner qu'avec un facteur supplémentaire et



essentiel : la motivation d'arrêter doit être ancrée en vous ou en d'autres termes vous devez vous

préparer psychologiquement à cette rupture. Dès les premières semaines après la dernière cigarette, les sensations, goût et odorat, que vous avez perdues reviennent. Le rythme cardiaque retrouvera sa cadence normale et le risque d'infarctus diminue de beaucoup. Vous vous essoufferez de moins en moins jusqu'à ce que ce que vos poumons retrouvent une respiration

normale. Le risque d'atteinte d'un cancer va en diminuant qu'il soit de la bouche, de la langue, de la gorge ou des poumons. Essayez d'arrêter la cigarette de vous-même pour postuler à une espérance de vie égale à un non-fumeur. Ayez confiance en vous plutôt que de recourir à des « aides à l'arrêt du tabac » ou à des techniques non fiables et non scientifiques.

Pennes à la fondue de tomates

Pennes : 250 g, tomates : 3, thym : 4 branches, oignon : 1, huile d'olive : 2 c. à soupe, basilic ciselé : 1 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, piment de Cayenne : 1 pointe



Faites cuire les penne à l'eau bouillante salée 8 min environ. Pendant ce temps, plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Laissez rafraîchir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez-les en petits dés. Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ. Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez. Dressez les penne chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.