

Chocolat chaud

150g de chocolat, 25cl de lait, 250g de crème fraîche, 50g de sucre semoule, 1 gousse de vanille
Pour la décoration : 50g de sucre roux



Hachez le chocolat et mettez-le dans un récipient. Dans une casserole portez à ébullition le lait et la crème. Mettez le sucre dans une casserole et faites-le fondre sur feu moyen. Ajoutez y la gousse de vanille fendue et grattée. Continuez à cuire le sucre

jusqu'à ce qu'il prenne une couleur caramel. Retirez la casserole du feu. Versez le liquide bouillant en plusieurs fois sur le caramel afin de décuire ce dernier tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. Lorsque le caramel est bien dissous dans le liquide, versez cette préparation en plusieurs fois sur le chocolat afin d'obtenir une ganache puis le chocolat chaud. Passez le chocolat dans une petite passoire afin de filtrer les épices. Pour la décoration des verres, trempez le bord des verres dans le chocolat chaud puis posez-les dans le sucre roux afin de réaliser une couronne de sucre.

Trucs et astuces

● Taches de légume

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de les tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).



● Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache. Ensuite, on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à parts égales d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

Gratin de chou-fleur à la crème d'oignon



1 chou-fleur, 3 oignons, 100 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 50 cl de bouillon de volaille (cube), 10 cl de crème fraîche liquide, sel, poivre, muscade, chapelure, gruyère râpé

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre

à cuire dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver. Dans un poêlon, faire fondre le reste du beurre et y mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux +/- 10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210°C - thermostat 7) pendant 15 minutes.

BEAUTÉ

Crème anti-rides maison



Les bienfaits :

Cette crème maison a plusieurs avantages. En l'utilisant régulièrement, votre peau sera bien hydratée et les rides atténuées grâce aux vertus anti-âge des huiles qu'elle contient.

En effet, l'huile d'olive et l'huile d'argan sont riches en vitamines E qui leur confèrent d'excellentes propriétés antioxydantes, essentielles pour lutter contre le vieillissement cutané. La

combinaison de ces huiles, du miel et du jaune d'œuf régénère la peau, l'adoucit, l'hydrate et la protège des radicaux libres.

Ingrédients :

2 cuillères à café d'huile d'argan cosmétique
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce

Préparation :

Mélangez bien l'huile d'olive ou d'amande, l'huile d'argan, le jaune d'œuf et le miel. Vous pouvez utiliser le pot d'une ancienne crème afin de conserver ce mélange au réfrigérateur.

Utilisation :

Nettoyez la peau et massez-la doucement avec la crème. Au bout de 30 minutes, utilisez une lingette humide ou un mouchoir en papier imbibé d'eau pour en retirer l'excès. La crème doit être appliquée au moins 2 heures avant d'aller dormir pour avoir de meilleurs résultats.

Conseil :

Ne jamais utiliser cette crème en journée ; l'huile d'argan est photosensibilisante. Évitez donc toute exposition au soleil quand vous l'appliquez sur votre visage.



Maux d'estomac

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède. Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

Forme

1 exercice, 4 minutes, 28 jours... pour un nouveau corps



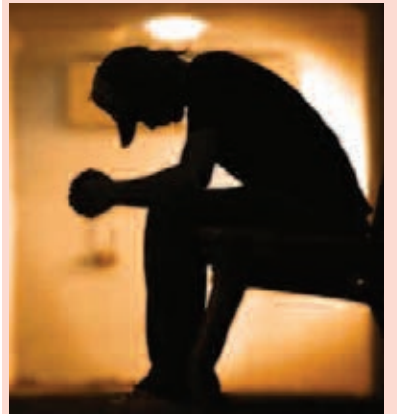
Le meilleur exercice pour renforcer la partie centrale du corps est la planche. Cet exercice permet de brûler la graisse abdominale et de renforcer les muscles intérieurs et extérieurs du dos, la partie supérieure du corps, les fessiers, les jambes et les mains. Lorsque vous maintenez la position, les muscles se contractent. Ils ne deviendront pas plus larges ni plus courts, ils seront simplement renforcés de l'intérieur. Ce défi est basé sur une augmentation progressive de la durée de l'exercice, et ce, pendant quatre semaines. Vous commencez avec 20 secondes pour finir avec 4 minutes de planche. Après les quatre semaines de défi, vos muscles seront plus résistants et vous serez prêt pour de nouveaux challenges ! Vous devez adopter une position bien droite pour faire la planche. Lorsque vous vous

appuyez sur les coudes et les orteils, la partie supérieure du corps doit former une ligne droite. Respirez profondément et maintenez toujours la ligne droite.

Ensuite, essayez de pousser les muscles des fesses et de distribuer votre poids entre les jambes et les coudes afin de garder votre équilibre. Après avoir trouvé la position correcte, il ne vous reste plus qu'à aller au-delà de vos espérances et relever le défi des 28 jours ! Pendant les 20 premières secondes, vous allez vous rendre compte que la planche est un exercice difficile. Si vous n'arrivez pas à relever ce défi, ou que vous voulez seulement travailler certaines parties du corps, il existe d'autres types de défis. Les techniques restent les mêmes, il suffit simplement d'augmenter le temps et le nombre de mouvements progressivement.

Parents

L'humiliation



Lorsque des parents traitent leur enfant de stupide ou bête, ils ne réalisent pas qu'à ce moment-là ils sont en train de détruire son estime de soi. Quand un enfant est traité ainsi, il est persuadé qu'on le désapprouve et qu'on le critique. À l'âge adulte, il se retrouvera avec une personnalité dépendante. Il se peut même qu'il développe un mécanisme de défense en humiliant à son tour les autres et en devenant tyrannique et égoïste.

Pour se débarrasser de la peur de l'humiliation, il est recommandé de travailler sur la compréhension des besoins et des peurs et d'œuvrer pour l'indépendance et la liberté.