

Pavé chocolat

Pour le biscuit : 6 blancs d'œufs, 250 g de poudre d'amandes, 150 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe de café lyophilisé, 1 c. à soupe de farine, sel



Pour la mousse au chocolat : 200 g de chocolat dessert, 75 g de beurre, 3 œufs, 20 g de sucre en poudre
Pour le glaçage : 150 g de chocolat, 4 cuillerées à soupe d'eau, 50 g de sucre glace, 30 g de beurre

1/ Préparez le biscuit :
Préchauffez le four Th.4 (150°). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante. Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule. Etalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm). Faites cuire 35 à 40 minutes au four Th.4 (150°) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.

2/ Préparez la mousse au chocolat :
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit et mousse. Réservez au réfrigérateur.

3/ Préparez le glaçage :
Pour le glaçage, faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

CHUTE DE CHEVEUX

A qui la faute ? Faites le bilan

Un choc émotionnel : la chute massive est due à la sécrétion anormale des hormones androgènes qui tuent le cheveu.

INFO



Pour maintenir le poids de forme, il faut stabiliser le rapport entre graisse et muscle.

On perd efficacement du poids en perdant de la masse grasse. La première condition, c'est une alimentation équilibrée. La seconde, c'est une activité physique suffisante. En augmentant la masse musculaire, vous allez activer le métabolisme de base, donc brûler plus de calories. Attention aux régimes restrictifs. Si vous diminuez la masse maigre par rapport à la masse grasse, votre métabolisme de base va diminuer. C'est pourquoi l'hygiène de vie est capitale pour stabiliser votre poids.

La variation des sécrétions hormonales masculines : La testostérone (sécrétée par les testicules), la déhydroépiandrostérone et l'androsténédine anormalement actives tuent les cheveux.

Une maladie infectieuse : La grippe, les affections à streptocoques, la mononucléose peuvent entraîner des alopecies sans conséquence à long terme. La santé rétablie, les cheveux repoussent.

Un mauvais traitement capillaire : Décoloration ou permanente mal maîtrisées, effectuées par des personnes incompetentes.

Un accouchement : Les femmes perdent leurs cheveux environ deux mois après la

fin de leur grossesse. A l'accouchement, l'interruption des flux déclenche souvent une perte des cheveux massive et momentanée.

La prise de médicaments : La chute est spectaculaire, presque totale chez les patients qui subissent une chimiothérapie dans le cadre du traitement contre le cancer.

Une mauvaise vascularisation : Mal irrigué, le cuir chevelu n'alimente plus le cheveu qui finit par mourir.

Les carences en acides aminés essentiels : La kératine a un besoin vital d'acides aminés essentiels, en particulier la cystine. Elle raffole aussi d'oligoéléments sinon elle dépérit.



Photos : DR

FUTURE MAMAN

Des jambes légères malgré la grossesse !

Depuis que vous êtes enceinte, vous avez les jambes lourdes et l'impression désagréable qu'elles ont gonflé ? Les problèmes veineux sont fréquents lors de la grossesse. Car la circulation sanguine est vite perturbée par les hormones, la présence de bébé, etc. Mais il existe des moyens pour vous soulager efficacement et retrouver le plaisir d'attendre un enfant sans ces petits inconvénients !

Soulager ses jambes

Il est important de soulager les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort



bien sûr, mais aussi pour éviter qu'apparaissent des varicosités et même des varices. Quelques mesures simples peuvent vous permettre de diminuer les symptômes :
*Marchez au moins 1/2 heure par jour.

*Évitez la prise de poids trop importante.
*Dormez avec les pieds légèrement surélevés.
*Évitez de rester debout durant de longues périodes.
*Évitez les bains trop chauds.

Préparez une sauce tomate simple et bonne



Tailler une croix à la base des tomates et plongez-les quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante. La peau se retire alors très facilement. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez les tomates, du basilic, des oignons, sel poivre... Laissez mijoter 20 minutes à petit feu. Vous pouvez accompagner cette sauce d'un yaourt frais mélangé à de l'ail pressé. Le mélange est parfait.

Flan d'épinards



- Bottes d'épinards
- 25 cl de fromage blanc
- 2 œufs + 4 jaunes
- Sel, poivre
- Beurre pour les moules

Préchauffez le four th.5 ou 150°C. Faites cuire les épinards à la vapeur. Egouttez-les puis mixez-les pour obtenir

une purée. Dans un saladier, mélangez les œufs (tous) et le fromage blanc. Salez et poivrez. Ajoutez les épinards et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Beurrez les ramequins et mettez la préparation dedans. Enfournen pour 40 minutes (vérifiez que le flan soit pris avant de les sortir du four).

MÉNOPAUSE

Hydratez votre peau

Passée la ménopause, la peau est plus sèche et moins ferme. Donnez-lui un coup de pouce en l'hydratant tous les jours, visage, cou et décolleté compris. Utilisez des crèmes

adaptées à votre peau. Pour nettoyer votre peau, veillez à ne pas employer un produit desséchant ou agressif. D'une manière générale, privilégiez les gels douches au savon classique.

