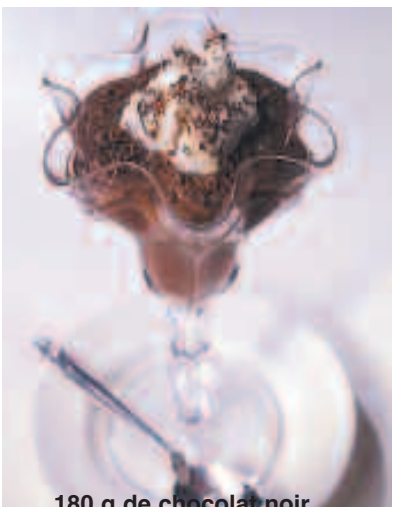
Mousse au chocolat



180 g de chocolat noir,
4 œufs, 2 c. à s. de crème fraîche liquide,
1 sachet de sucre vanillé
Recette : À faire la veille ou au moins six heures à l'avance.

Préparez un bain-marie et faites fondre le chocolat cassé en morceaux sur feu très doux (l'eau du bain-marie ne doit pas bouillir mais frémir).
Ajoutez la crème liquide et lissez à la spatule. Retirez du feu. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes dans deux bols différents.
Fouettez les jaunes et incorporez-les au mélange chocolat-crème. Montez les blancs en neige très ferme et ajoutez le sucre vanillé. Incorporez-les doucement au mélange chocolat. Versez le tout dans un grand plat creux et réservez au réfrigérateur pendant au moins six heures.

Conseil :
La seule difficulté de cette recette est liée aux blancs montés en neige. Ils doivent être incorporés très doucement dans le mélange chocolat, sans être cassés.

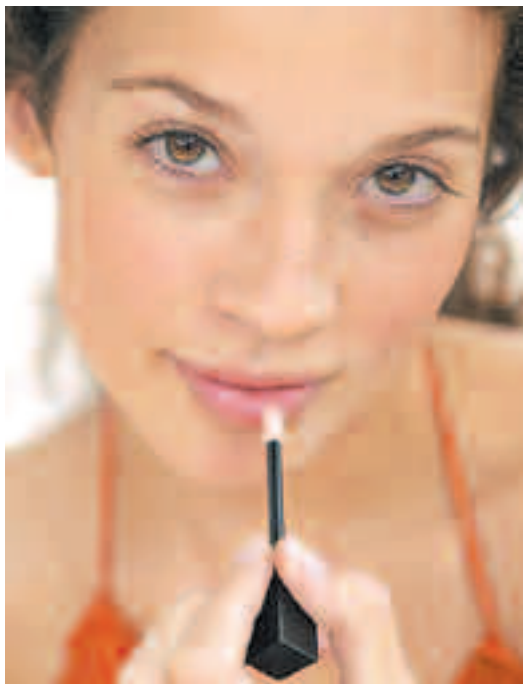
Beauté Les taches de rousseur

Certaines les considèrent comme un atout beauté qui donne un charme fou. D'autres les détestent et font tout pour les dissimuler.

Les bonnes astuces : à vous de choisir

Vous voulez les mettre en valeur :

- Réchauffez leur rousseur et jouez la transparence avec une crème teintée, un gel ou une poudre de soleil qui donne bonne mine.



Vous voulez les cacher :

- Cachez-les sous un fond de teint compact de la nuance exacte de la peau en insistant sur les taches de rousseur, ou bien posez un fond de teint classique sur l'ensemble du visage et un autre plus couvrant si elles sont concentrées sur les pommettes et le nez.
Parachevez ce teint parfait à la poudre compacte qui fixe et matifie avec un aspect naturel.

La bonne recette : une infusion de plantes

- Elle exige de l'assiduité ! Faites infuser une poignée de pissenlit et de persil dans 25 cl d'eau et appliquez régulièrement cette lotion sur vos taches de rousseur avec un coton-tige.

LA SANTE DE VOTRE ENFANT

Que faire si votre enfant saigne du nez ?

Les enfants, surtout les plus turbulents, sont souvent sujets aux saignements du nez. Dans la plupart des cas, ces petites hémorragies sont bénignes et se soignent en deux temps, trois mouvements. A condition d'adopter les bons réflexes.

DANS QUEL CAS FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Le plus souvent, les saignements du nez sont bénins. Mais lorsqu'ils sont fréquents et abondants, ils sont parfois le signe d'un trouble plus préoccupant, comme une hypertension artérielle ou une maladie du sang. Si l'épistaxis survient à la suite d'un choc au niveau de la tête, ayant pu occasionner un traumatisme crânien, consultez immédiatement. Enfin, si votre enfant saigne fréquemment du nez, parlez-en à votre médecin traitant. Après avoir écarté l'hypothèse d'une éventuelle maladie, il adaptera ses prescriptions à cette prédisposition. A l'avenir, par exemple, il prescrira du paracétamol, de préférence à l'aspirine.

Photos : DR

LES BONS GESTES EN CAS DE SAIGNEMENTS BÉNINS

- Asseyez votre enfant, la tête droite ou un peu inclinée en avant. Faites-le se moucher doucement pour évacuer un éventuel caillot.
- Demandez-lui de se pincer les ailes du nez entre le pouce et l'index, ou d'appuyer fermement sur la narine pendant cinq à dix minutes, voire plus si nécessaire. Ne mettez jamais de coton : il ouvre la narine au lieu de la comprimer. Il peut aussi laisser des fibres au niveau des tissus abîmés et empêcher une bonne cicatrisation.
- Si l'épistaxis continue, consultez un médecin. Il réalisera un méchage en introduisant une fine bande de gaz pliée, à garder pendant quelques heures.

COMMENT RÉUSSIR UNE PÂTE À RAVIOLIS ?

La plus grande qualité d'une pâte à ravioles est d'être assez fine pour ne pas alourdir la recette tout en enveloppant suffisamment la farce.

1. PÉTRISSEZ LA PÂTE : Dans le bol du robot-mixeur, versez tous les ingrédients (300 g de farine, 3 œufs, 1 cuillerée à soupe d'huile). Mixez le tout rapidement pour que le temps de pétrissage soit très court. Laissez reposer au minimum 2 heures ce pâton.
2. ETALEZ LA PÂTE : Divisez le pâton en plusieurs morceaux. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte le plus finement possible au rouleau à pâtisserie afin de réaliser des abaisses. Faites-les sécher pendant 4 à 5 minutes. L'idéal étant de les étendre sur un fil à linge !
Puis étalez-les de nouveau au rouleau à pâtisserie afin de les affiner davantage. Découpez ensuite la pâte à la forme souhaitée avant de la farcir et de souder les bords au jaune d'œuf.
3. FAITES CUIRE LES RAVIOLIS : Le couscoussier garantit plus de sécurité que l'eau en pleine ébullition pour la bonne tenue des soudures.