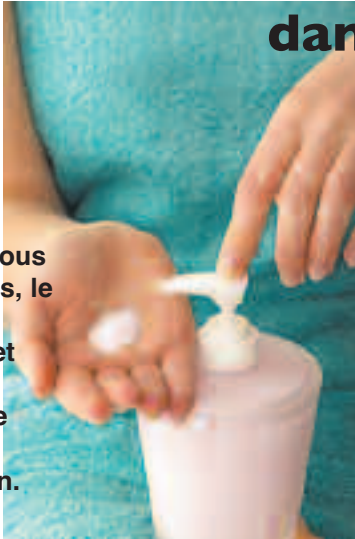


## LES MAINS MOITES !

Comment ne plus  
avoir les mains  
moites ?

Appliquer des  
antitranspirants en  
crème, gel ou lotion tous  
les deux ou trois jours, le  
soir, après s'être  
soigneusement lavé et  
séché les mains.  
- Enfin, si le problème  
est très sérieux,  
consulter un médecin.

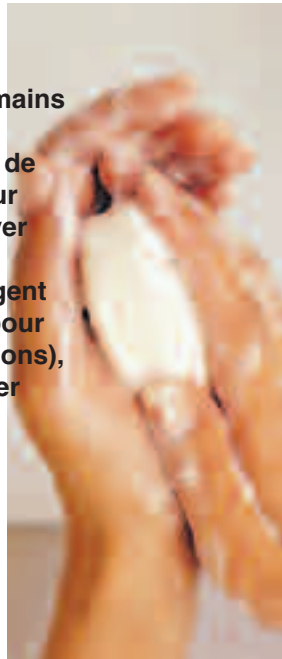


## Pourquoi transpire-t-on des mains ?

Parce que les glandes  
sudoripares (glandes à  
l'origine de la  
transpiration) sont  
largement concentrées  
dans la paume des mains.

### Les bons plans

Pour lutter contre les mains  
moites, tu peux les  
frictionner avec un jus de  
citron deux fois par jour  
- Sinon, tu peux les laver  
avec un savon  
dermatologique astringent  
(il resserre les tissus pour  
en diminuer les sécrétions),  
et ensuite les frictionner  
avec un peu de talc.



Photos : DR

## Mœlleux au chocolat



250 g de chocolat, 175 g de beurre,  
125 g de sucre glace, 75 g de farine, 5 œufs

Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre en morceaux (sur feu doux). Dans un bol, incorporez la farine, le sucre glace. Ajoutez 5 œufs et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Versez délicatement le beurre et le chocolat sur la préparation. Mélangez bien. Prendre des ramequins en pirex. Beurrez et farinez bien les moules. Versez la préparation dans 6 moules aux 3/4 du ramequin. Préchauffez le four à 200°C (th.7). Lorsque le four est bien chaud, enfournez 7 minutes précises à 200°C. Servez tiède.

Publicité

## Blanc de dinde farci



6 portions, cuisson, 1h20, 190°C (therm. 6-7)

1 blanc de dinde entier, 1 boîte de champignons, 50 g de viande hachée cuite,

1 petit oignon, 1 œuf, 25 g de beurre, 50 g de chapelure, 3 dl d'eau, 2 cuil. à soupe d'huile,

3 cuil. à soupe de persil, 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de sucre en poudre, sel, poivre

Pelez et hachez l'oignon. Avec un couteau aiguisé, fendre le blanc au milieu, sans en détacher complètement les côtés et ne pas percer le fond afin d'obtenir une poche.

Préchauffez le four à 190°C.(th.6-7). Dans une poêle faites chauffer le beurre à feu moyen, faites suer l'oignon haché 2 mn. en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les champignons et faites cuire 3 mn. Incorporez la chapelure, la viande hachée, le persil haché, l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Remplissez la poche de cette farce et cousez-en l'ouverture.

Dans un plat allant au four, déposez le blanc de volaille avec l'huile, posez ce plat sur les brûleurs, faites brunir le blanc de tous les côtés. Ajoutez l'eau et le sucre puis portez à ébullition.

Enfourez en retournant à mi-cuisson pendant 1 h 10. Dressez sur le plat de service chaud. Déglacez la sauce et versez sur le blanc de dinde.

Note : vous pouvez remplacer la dinde par du poulet.