

## Fourrés à l'amande ou à la noisette



Photos : DH

**Pour 15 biscuits fourrés : 100 g de poudre d'amandes (ou poudre de noisettes), 100 g de farine, 80 g de sucre semoule, 80 g de beurre mou, 1 jaune d'œuf, 1 c. à c. de vanille liquide**  
**Garniture : 50 g de chocolat noir fondu, 20 ml de crème fleurette (ou nutella, confiture)**

Dans un saladier, verser la poudre d'amandes (ou noisettes), le sucre, la farine et enfin le beurre mou. Travailler la pâte à la main. Lorsque le beurre est incorporé, ajouter le jaune et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte. Couvrir le saladier de film étirable et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure, le temps de raffermir la pâte. Préchauffer le four à 170°C. Prélever des petits morceaux de pâte et façonner 30 petites boules entre les paumes des mains (2-3 cm de diamètre environ). Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 15 minutes (environ) à 170°C. Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas brunir. A la sortie du four, ils sont encore un peu mous, ils durciront en refroidissant. Le tour et le dessous doivent être légèrement durs et le centre du biscuit moelleux. Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain marie (ou micro-ondes puissance douce). Hors du feu, ajouter la crème et mélanger. Laisser refroidir et durcir un peu avant de garnir les biscuits. A l'aide d'une cuillère, déposer du chocolat (ou autre garniture) sur la partie plate d'un biscuit puis recouvrez d'un autre biscuit. Laisser figer. A conserver dans une boîte hermétique.

**Astuce : le chocolat doit être légèrement pris (un peu comme du nutella) pour éviter que cela ne coule partout, ce qui vous facilitera la tâche pour garnir les biscuits.**

## Manger du gingembre pour soulager l'arthrose

C'est prouvé, certains aliments peuvent vous aider à diminuer les effets de certaines maladies. Pour l'arthrose, il est évident qu'on ne peut pas éradiquer la maladie, mais en diminuer les effets et soulager les douleurs.



Enrichissez votre alimentation en omega 3. Pensez aussi au gingembre et au curcuma, à ajouter dans vos plats, ils sont presque aussi importants que les fruits et les légumes.

*Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps*

*que du bas, il y a des raisons physiologiques ! On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître !*



## Pourquoi on ne perd jamais là où il faut ?

### Haut et bas inégaux face aux régimes

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

### Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps, au contraire chez la femme ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

## Avoir des pommettes à croquer



Et qui dit avoir des pommettes à croquer, dit avoir de belles joues rosées, modelées de manière à relever les traits et apporter un zeste de fraîcheur au visage. La solution ? Le blush, véritable coup de bluff. C'est la touche finale au teint qui fera toute la différence. Qu'on ait le visage rond, carré, rectangulaire ou autre, voici la marche à suivre pour bien l'appliquer...

### Les bons gestes

Rien de plus simple pour appliquer son blush, il suffit de sourire devant son miroir et de l'appliquer sur le bombé des pommettes ou «bosse du rire», à l'aide d'un pinceau, rond de préférence. On part de la base de l'oreille vers la joue et on revient de la joue vers la base de l'oreille, ce plusieurs fois selon le résultat souhaité. Pour la couleur, choisir quelque chose de rosé (bois de rose, rosé frais) si on a le teint clair ou une nuance abricotée ou dans les tons orangés, pour les peaux plus mates. Celles qui ont une carnation déjà rosée peuvent opter pour un ton abricoté pour toujours plus de douceur.

## Merguez aux haricots blancs



**400 g de merguez, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 4 tomates, 300 g d'haricots blancs en boîte, 1 c. à s. de thym, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre**

Rincez et égouttez les haricots blancs. Coupez les saucisses en rondelles. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Epluchez et émincez les oignons. Pelez et hachez les gousses d'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les saucisses, l'ail et l'oignon. Enlevez la viande de la poêle et faites-y revenir les tomates et les haricots. Remettez les saucisses dans la poêle et laissez cuire quelques minutes de plus en mélangeant bien. Saupoudrez de thym avant de servir.

## Le stretching, source de bien-être !

Le stretching fait partie des gymnastiques douces. Il contribue au bien-être du corps et de l'esprit par son action axée sur l'étirement, qui chasse le stress et l'anxiété. Voici donc un exercice à consommer sans modération ! Position de départ : allongée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.

Travail : en expirant, pliez une jambe sur le buste (pied flexé) et pressez-la contre votre buste avec vos mains. Suspendez votre respiration 4 secondes. Revenez à la position de départ et faites de même avec l'autre jambe. Pliez chaque jambe cinq fois.

Bénéfice : cette posture assouplit le dos, les articulations des genoux et des pieds et stimule le ventre.

**Conseil : ne forcez pas ! Restez détendue pendant l'exercice. Pour les initiées, plaquez le genou contre la poitrine. Important : maintenez les lombaires au sol.**