

**Fondant
au chocolat
au micro-ondes**

150 g de chocolat, 80 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 3 œufs, 60 g de farine, 10 cl de lait, 1 c. à c. de levure.

Faire fondre le chocolat puis le beurre dans un bol au micro-ondes et réserver.

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, levure, lait et le chocolat. Verser dans un plat qui va au micro-ondes. Faire cuire 6 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 mn avant de démouler.

**Crêpes à la règle
de 3****Régime, le saviez-vous ?**

Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne entier

Faux. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

L'huile d'olive est moins calorique que les autres entier

Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier

Faux. La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent



Photos : D.R

moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Le poisson est toujours moins gras que la viande

Faux Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille «sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet». Et les bons acides gras du poisson? Là aussi, méfiance.

mieux prendre des compléments vitaminiques

Vrai. En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

Manger sans sel fait maigrir

Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Pendant un régime, il vaut

**Mini-soufflés au
chou-fleur et
à l'emmental**

1 petit chou-fleur nettoyé, 5 œufs, 40 cl de lait,



125 g d'emmental râpé, 60 g de beurre, 40 g de farine, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre
Préchauffez le four th.7 (200°C).

Divisez le chou fleur en bouquets et faites-les cuire à l'eau salée 12 min environ puis égouttez et mixez-les, réservez.

Beurrez 4 petits moules à soufflé. Versez dans chacun 10 g d'emmental râpé, en tournant les moules afin que le fromage adhère aux parois. Séparez les blancs des jaunes des œufs. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et délayez avec le lait. Poursuivez la cuisson à feu très doux jusqu'à l'épaississement, en remuant sans cesse avec une cuillère en bois. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade puis incorporez le reste d'emmental, le chou-fleur mixé et les jaunes d'œufs. Dans un bol, montez les blancs en neige ferme, avec une pincée de sel. Mélangez délicatement les blancs à la préparation puis versez dans les moules en ne les remplissant qu'aux 2/3. Enfourez et laissez cuire 15 min. Servez aussitôt.

**Trucs et
astuces**

Nettoyer un évier en inox

L'inox demande un entretien régulier, mais pas trop agressif car il se raye facilement. On fabrique donc une pâte à récurer, très utile pour un évier qui n'a pas été nettoyé depuis longtemps.

25 g de bicarbonate de soude, 5 cl de jus de citron, 1 bol, 1 c., 1 éponge non abrasive
Dans le bol, préparez la pâte en mélangeant le bicarbonate et le citron. Déposez-en sur une éponge humide et frottez



délicatement l'inox, en faisant des cercles. Le bicarbonate est un abrasif léger ; le citron ôte les taches, les traces de calcaire et désinfecte. S'il reste des aliments collés, ne frottez pas : recouvrez d'un peu de pâte et laissez agir plusieurs minutes. Ensuite, rincez à l'eau claire.

Pour faire briller et protéger l'inox

Utilisez du savon de Marseille. Bouchez l'évier et râpez l'équivalent d'une cuillère à café de savon. Faites couler un fond d'eau chaude et diluez le savon. Frottez l'inox avec l'éponge imbibée de cette préparation. Rincez à l'eau froide et séchez.

L'huile contenue dans le savon va laisser une protection sur l'inox et votre évier se salira moins vite.

Au quotidien, rincez votre évier après usage et passez un petit coup de torchon pour le sécher. Vous éviterez ainsi les traces de calcaire.

**Pour un sourire de star !**

Taches de café, de nicotine, vieillissement, jaunissement ? Oubliez tout cela, prenez un nouveau départ avec un sourire à nouveau séduisant et étincelant !

Sur votre brosse à dents humide, vous versez un peu de bicarbonate de soude, brossez les dents comme d'habitude. Faites ce brossage 1 à 2 fois par semaine ou préparer une pâte à base de bicarbonate de soude et de l'eau oxygénée à 10 v, brossez-vous les dents avec deux fois par semaine. Ou dans un petit récipient, mettez une petite cuillère de bicarbonate puis quelques gouttes de jus de citron sur le bicarbonate. Il faut que ça fasse une petite pâte. Appliquez sur la brosse à dents et brossez. Pour les plus fainéantes ou celle qui veulent un

blanchiment plus rapide et durable, Djelani Maachi propose dans son salon sis cité du XX^e siècle, Ain Allah, Dély Brahim, Alger, un blanchiment des dents très efficace. En une demi-heure vos dents gagnent jusqu'à 3 ou 8 tons plus blanc.

Le blanchiment dentaire s'opère par agent blanchissant sans peroxyde, au contact de la lumière appliquée directement sur la surface dentaire. Les agents blanchissants nettoient en profondeur la surface et les parties ternies de la dent sans abîmer

l'email. Les effets du blanchiment peuvent s'estomper au bout de 3 à 6 mois. Vous pouvez répéter l'opération autant de fois que vous le souhaitez, le produit 100% sans peroxyde n'abîme pas l'email des dents. Et à vous le sourire de star !

