

Cookies



200 g de
chocolat noir,
100 g de
beurre, 100 g
de farine, 80 g
de sucre en
poudre, 50g
de poudre
d'amandes,
1/2 sachet de
levure
chimique, 1
œuf, une
plaque de four
tapissée de
papier
sulfurisé

- 1- Préchauffez le four à 200°C à thermostat 6/7.
- 2- Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole à fond épais puis ôter du feu.
- 3- Râpez le chocolat à l'aide d'un économe.
- 4- Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un mélange mousseux.
- 5- Dans un bol, mélangez la farine et la levure.
- 6- Versez-le avec l'œuf, la poudre d'amandes et le chocolat dans le beurre et le sucre. Remuez bien.
- 7- Formez des petits disques sur la plaque en laissant un espace entre les (futurs) cookies.
- 8- Mettez au four pendant 10 minutes tout en surveillant.
- 9- Laissez-les refroidir avant de les déguster.

Beauté

Comment ralentir le vieillissement de la peau ?



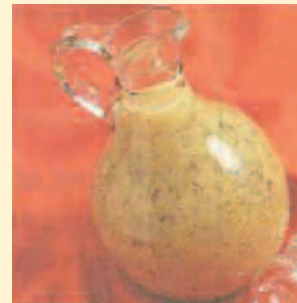
La maigreur, tout comme l'excès de poids, ne sont pas favorables à une bonne santé de la peau. Mais s'il s'agit en partie d'une modification de l'aspect de la peau (plus flasque ou inversement plus sèche ou tirée), c'est l'occasion de souligner l'importance du régime alimentaire. Contre le vieillissement, il faut veiller à ne pas présenter de carence en vitamines et à consommer beaucoup de fruits et de légumes, au minimum 5 portions par jour.

Photos : DR

Vinaigrette allégée

Moitié moins calorique que la véritable vinaigrette
50 calories par portion.

1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre



Dans un bol, mélangez le sel et le vinaigre, ajouter la moutarde, l'eau et l'huile en fouettant à la fourchette puis poivrez.

Trucs et astuces

Savon



Des petits bouts de savon méritent mieux que la poubelle : une fois que vous en avez une quantité suffisante, mettez-les dans une

casserole, chauffez et ajoutez un peu de glycérine et un parfum de votre choix. Formez une ou deux nouvelles savonnets et ensuite laissez sécher.

Mauvaises odeurs

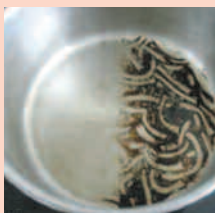
Pour éviter des mauvaises odeurs dans un sac de sport, placez une savonnette parfumée dedans avant de le ranger.

Ail

Pour peler vite des gousses d'ail, plongez-les dans de l'eau chaude : les peaux se détachent plus facilement.



Taches de brûlé



Impossible d'enlever les taches de brûlé de votre poêle en inox ou en émail ? Essayez de la récurer avec un mélange de sel et de vinaigre.

Bon à savoir

Les signes de la descente d'organes

- sensation de lourdeur,
- pression au niveau vaginal,
- compression ou lourdeur pelvienne,
- douleurs lombaires,
- sensation que l'utérus, la vessie ou le rectum sont en train de descendre lentement :
- Ces symptômes sont davantage ressentis en position debout et disparaissent allongée.
- Douleurs lors des rapports sexuels,
- constipation avec défécation difficile,
- incontinence d'effort (lorsque l'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge...),
- impériosité urinaire (envie d'uriner soudainement et de façon irrésistible),
- infections urinaires (la vessie se vide mal, favorisant la rétention urinaire).



des grandes sportives, des femmes amenées à porter de lourdes charges ou à exercer une profession imposant une station debout prolongée. L'obésité, certains troubles digestifs (nécessitant des efforts de poussées), les traumatismes ou encore une tumeur contribuent également à augmenter le risque de développer un prolapsus. Chez les femmes ménopausées à risque (l'imprégnation œstrogénique ayant eu jusque-là un effet tonifiant sur les muscles périnéaux), un traitement hormonal substitutif peut être utile.

Quelles sont les femmes qui risquent le plus un prolapsus ou descente d'organes ?

Connaissant les femmes à risque, on peut prévenir chez ces dernières le prolapsus grâce à des séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou à d'autres stratégies. Il s'agit des femmes dont l'accouchement a été long et difficile,

Flan aux crevettes

4 œufs, 250 g de petites crevettes cuites décortiquées, 200 g d'épinards frais, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, 1 cuillère à soupe d'aneth, 1 cuillère à soupe de persil ciselé, sel, poivre



1. Préchauffez votre four thermostat 5.
2. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez la crème et les crevettes ; salez et poivrez.
3. Lavez les épinards et coupez-les en fines lanières.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinards 3 mn à feu moyen.
5. Ajoutez les herbes et faites cuire encore 3 mn.
6. Ajoutez le mélange œufs-crevettes et faites cuire encore 2 mn.
7. Beurrez 4 petits ramequins et versez le contenu de la poêle.
8. Faites cuire 40 mn au bain-marie au four.
9. Laissez tiédir et démoulez.
10. Servez tiède ou froid.



avec *Coca-Cola*
le poulet a une
saveur unique