

Gâteau aux petits-beurres



1 paquet de biscuits petits-beurres, 2 œufs, 300 g de chocolat noir, 150 g de beurre, chocolat en poudre, 50 g de noix

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Ecraser les petits-beurres afin de les réduire en poudre. Battre les œufs dans un grand saladier avec une fourchette. Une fois qu'ils sont bien battus, ajouter les noix, le chocolat et le beurre fondus. Mélanger le tout avec les miettes de petits-beurres. Tapisser un moule à cake avec une feuille de papier cuisson. Verser la préparation dans le moule et la lisser avec une spatule pour que le gâteau soit bien plat. Mettre le moule au réfrigérateur pendant au moins deux heures. Démouler. Prendre une feuille de papier cuisson et découper un petit cœur d'environ 5 cm de haut. Placer cette feuille sur le gâteau et saupoudrer le cœur de chocolat en poudre.

Qu'est-ce qu'une sciatique ?

Il s'agit d'un pincement du nerf sciatique situé tout en bas de la colonne vertébrale.

La sciatique est effectivement très douloureuse. La douleur irradie dans la fesse, dans la jambe et peut même parfois descendre jusqu'au pied. La sciatique peut s'enflammer suite à une mauvaise posture : veillez si possible à repérer la posture qui engendre cette douleur. En évitant de vous tenir de cette façon, vous pourrez limiter les crises. Pour soulager une crise de sciatique, le meilleur remède reste bien sûr le repos : allongé dans une bonne position, le nerf est soulagé. Et bien sûr pensez aux bains chauds qui vont vous détendre.



MANGEZ DE TOUT À CONDITION DE RESTER RAISONNABLE



Commencez la journée par un petit-déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture.

Ne sautez aucun repas et choisissez bien votre goûter. Variez les aliments pour que votre corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin.

Évitez les aliments trop gras ou trop sucrés. Essayez de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes. Ne vous privez pas de pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à notre corps. Évitez les grignotages, n'abusez pas des bonbons, des plats tout prêts et des fast-foods.

Beauté

Les vitamines donnent une belle peau

Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres, du vieillissement cutané. Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-oxydants naturels, les piègent. La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau. Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue : l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise l'épaisseur de la peau et lui permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme,



Photos : DR

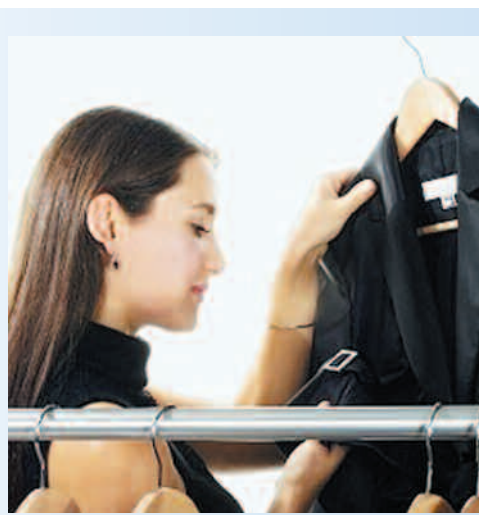
elle augmente la synthèse de protéines et de fibres de collagène, améliorant son élasticité, atténuant les rides. La vitamine B5 (acide pantothénique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la

préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse. La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes) aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères, car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.



Comment paraître plus mince? Misez sur les couleurs

Privilégiez des couleurs mates et foncées, des tissus fluides et fins aux imprimés discrets qui, de surcroît, tombent bien et vous font une jolie silhouette. Adoptez par exemple sans hésiter les tuniques, qui sont tendance, ou les blouses. Donnez l'illusion de la verticalité en ne portant que des couleurs unies et évitez les vêtements style mode anglaise même s'ils sont à la mode.



Filets de poulet à la chapelure



4 filets de poulet, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1/2 verre d'eau,

2 cuillerées à soupe de vinaigre, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 œufs, chapelure, sel, poivre

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce.

Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit. Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre. Battre les œufs dans un bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel, trempez-les dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure. Faire frire les filets de poulet dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés. Servir aussitôt.

Trucs et astuces

Arrêter l'acidité de certains fruits



Quand on fait des compotes ou que l'on prépare des fruits pour faire

une tarte, il arrive que les fruits soient acides. Afin de stopper cette acidité fort désagréable au goût, il faut mettre une pincée de bicarbonate de soude avec les fruits avant de les faire cuire.

Rendre un camembert moins sec

Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais.

Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-onde pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.

Faire revenir l'intérieur d'un vase



Lorsqu'on utilise souvent des vases pour y mettre des fleurs,

au bout d'un moment, l'intérieur de ces derniers devient terne. Pour récupérer la brillance et la transparence dans certains cas, il suffit de mélanger à de l'eau deux comprimés pour appareil dentaire et laisser poser une demi-heure ainsi. Rincer le vase ensuite à l'eau claire et froide.

Baisser le taux de cholestérol

Vous faites un peu de cholestérol? Prenez un petit pois dur non cuit tous les matins et votre médecin ne comprendra pas pourquoi vous ne faites plus de cholestérol !



Appliquer facilement un verniss

Quand on a des difficultés à appliquer un vernis à ongles, il existe une vieille astuce infailible qui rend cette opération très facile. Il faut d'abord passer sur les ongles du vinaigre blanc et laisser sécher. Passer ensuite le vernis normalement. Ce sera plus facile et il durera plus longtemps.