

Palets menthe-chocolat



450 g de sucre glace, 8 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à c. de sirop de menthe, 150 g de chocolat noir, 10 c. à s. de farine

Versez le sucre glace et la farine dans un saladier et ajoutez la crème fraîche. Remuez à la cuillère jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le sirop de menthe et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ferme. Saupoudrez le plan de travail d'un peu de farine et étalez la pâte sur une épaisseur de 5 mm. Découpez des disques avec un emporte-pièce. Mettre au réfrigérateur pendant une heure. Faire fondre le chocolat dans une casserole avec un peu d'eau. Trempez la moitié de chaque palet dans le chocolat fondu puis remettez au réfrigérateur pendant une demi-heure.

Comment retrouver ma couleur naturelle ?

S'il s'agit d'une coloration directe, celle-ci disparaît après quatre ou cinq shampooings. Mais s'il s'agit d'une coloration avec oxydation, consultez votre coiffeuse. Avec des produits dégorgeants, elle peut effacer la couleur, puis elle recolore les cheveux d'un ton proche de votre base naturelle. N'appliquez pas vous-même une nouvelle couleur sur l'ancienne pour la camoufler. Les deux se mélangent et vous risqueriez un résultat catastrophique !



L'ulcère, quelles en sont les causes ?



Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99% des ulcères sont dus à une bactérie, *helicobacter pylori*. Cette découverte a permis de révolutionner le traitement de l'ulcère, qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie. Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et

La fraise est une très bonne amie de la peau, et pas seulement, c'est aussi une alliée pour votre santé ! La fraise est très riche en vitamine C.

Elle contient de la vitamine B, des provitamines A, mais aussi

des fibres, des minéraux et oligoéléments, la fraise aide aussi à lutter contre les infections dues à des virus ou à des bactéries, elle protège les vaisseaux sanguins et le système urinaire car elle est aussi diurétique.

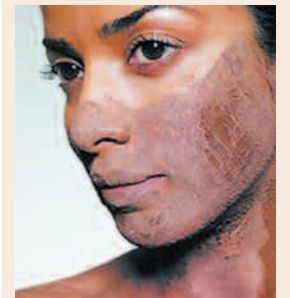
La fraise est aussi un excellent fruit à consommer lors d'un

régime, à condition de la consommer sans sucre. Préférez-la le matin à jeun ou 1/2h avant les repas. C'est la saison, profitez-en, on peut en consommer sans modération, à condition bien sûr de ne pas y être allergique.

Recette cosmétique : un masque fraise, miel et yaourt : Ecrasez 4 ou 5 fraises dans un mixeur, ajoutez à cette purée 1/2 yaourt nature et une cuillerée à café de miel. Etalez cette pâte sur le visage, laissez poser 10 mn et rincez. Vous pouvez bien sûr manger le reste de votre masque !

Masque au café

Pour rehausser un teint doré et lui donner de l'éclat : se fait au moins une fois par semaine, avec du marc de café, mélangé à de l'huile d'olive et du jus de citron. Massez tout le corps laissez poser un quart d'heure puis rincer.



Question

Le chocolat light est moins calorique ?



C'est faux. Le chocolat light n'a de léger que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.

Tarte aux 3 légumes



1 pâte brisée ou feuilletée, 1 poireau, 2 courgettes, 1 poivron rouge, 3 œufs, 2 grosses cuillères de crème fraîche, sel et poivre, 1 cuillère à café de concentré de tomates (ou accessoirement du ketchup), huile d'olive, 1 noix de beurre, gruyère

Etaler la pâte dans un plat à tarte, et la piquer avec une fourchette. Faire revenir le poireau émincé dans un peu d'huile d'olive et une noix de beurre, réservez. Faire de même (mais sans beurre), avec le poivron coupé en petites lamelles et les courgettes coupées en rondelles, réservez. Pendant ce temps, mélanger les œufs avec la crème, le sel et le poivre et le concentré de tomates. Etaler sur la pâte, d'abord le poireau, puis le poivron et finir avec les courgettes. Recouvrir avec le mélange et parsemer de gruyère. Au four, jusqu'à ce que la tarte soit bien gratinée.