

## Petits fours chocolat-cacahuètes



1 tasse de farine,  
1 sachet de levure, 1  
tasse de chocolat en  
morceaux, 1/2 tasse de  
cacahuètes grillées  
sans sel, 1/2 tasse de  
sucre en poudre, 2 cuil.  
à soupe de beurre, 1/4  
de tasse de beurre de  
cacahuètes, 1 œuf  
légèrement battu,  
chocolat en morceaux  
pour le dessus

Allumez le four, thermostat 180° C. Graissez la plaque avec le pinceau trempé dans l'huile et placez dessus une feuille de papier sulfurisé. Tamisez la farine dans le saladier. Ajoutez le chocolat, les cacahuètes et le sucre et mélangez. Mettez le beurre et le beurre de cacahuètes dans la casserole. Faites fondre à feu doux en remuant. Laissez un peu refroidir. Versez le mélange des beurres et l'œuf dans le saladier et mélangez. Mettez des cuil. rases de la préparation sur la plaque. Faites cuire 20 min et laissez refroidir sur la plaque. Faites fondre le chocolat au bain-marie et versez-en une cuillère sur chaque petit four.

En plus : pour obtenir du beurre de cacahuètes, il suffit de les mixer très rapidement dans votre robot ménager.

## Grossesse et parfums



**Rester coquette, oui, mais parfois les hormones en décident autrement ! D'ailleurs, c'est le cas avec votre parfum : vous ne pouvez plus le sentir...**

Un phénomène hormonal. Les envies de femme enceinte ne sont pas une légende et les scientifiques ont depuis longtemps trouvé

l'explication dans un bouleversement hormonal. Certaines études ont ainsi montré l'impact des hormones sur l'odorat : l'afflux d'œstrogène — hormone sexuelle féminine — entraîne pendant la grossesse une hypersensibilité olfactive. Et c'est ainsi que vous découvrez parfois une note dans votre parfum que vous n'aviez jamais sentie jusque-là et que

## Trucs et astuces

**Chantilly** : N'utilisez pas de crème légère, elle ne monterait pas en chantilly.



- Pour que la crème fraîche monte facilement en chantilly, la battre très, très froide.  
- Lorsque vous fouettez de la crème, placez le bol dans l'évier pour éviter les éclaboussures. Il n'y aura ainsi aucun dégât à nettoyer.  
- Ne sucrez votre chantilly qu'à la fin.

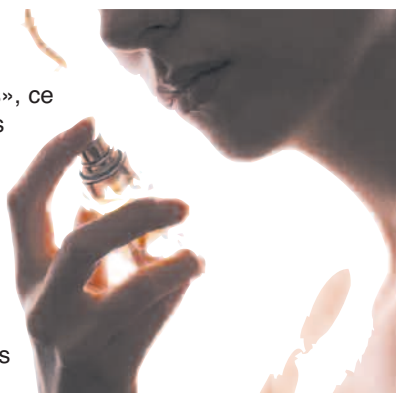
**Chocolat** : Lorsque vous devez ajouter du chocolat fondu dans un dessert, prenez la précaution de le faire fondre très lentement au bain-marie : il conservera ainsi tout son arôme.



vous n'aimez pas. Certaines fragrances peuvent même vous incommoder au point de déclencher des nausées et des maux de tête... Autre désagrément de taille : la grossesse peut provoquer un accroissement de la transpiration. Or, cette hypersudation vient perturber la composition de votre eau de toilette qui risque de «virer».

### Ne renoncez pas au parfum !

Heureusement, les temps changent et après les stylistes et les marques de cosmétiques qui ont développé des lignes spéciales «femmes enceintes», ce sont les parfumeurs qui s'y collent. Et pour cause, un sondage a montré que des femmes enceintes se contentaient de leur odeur naturelle ou de senteurs sans



caractère. Une bonne nouvelle pour toutes les femmes soucieuses de rester féminines !

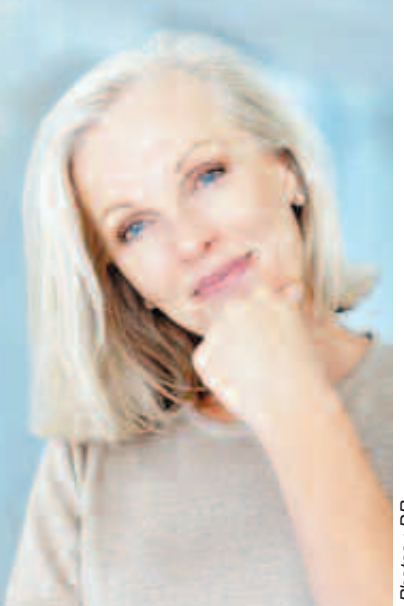
### A chacune sa senteur

Si vous êtes plutôt une femme nature et que vous avez besoin d'être rassurée, optez pour un pshitt de fleurs blanches, par exemple le jasmin, le muguet ou le nénuphar. Si vous vivez votre grossesse de manière épanouie, alors, vous supporterez très bien les fragrances plus vitaminées comme le citron, la mandarine et le thé vert.

## 50 ans, le nouvel âge de la beauté

Bonne nouvelle, nous avons enfin le droit d'être belle après 50 ans. Un visage rayonnant auréolé de cheveux blancs prouve qu'il est désormais possible de garder charme et séduction en vieillissant. Certes, de moins en moins «baigné» par les hormones féminines, l'épiderme se ride un peu plus vite. Mais l'éclat a si peu à voir avec les rides ! L'essentiel de vos efforts doit porter sur l'hydratation, dont

dépendent la douceur, la finesse et la souplesse de la peau. Les bonnes habitudes. Dormez suffisamment. Démaquillez-vous avec des produits doux. Faites un gommage au moins une fois par semaine, hydratez votre épiderme deux fois par jour et, si vous le pouvez, offrez-vous le luxe d'un nettoyage de peau tous les deux mois. Des cernes ? Pensez aux soins contour des yeux.



Photos : DR

## NUTRITION

### Petit-déjeuner



Encore endormie ou pressée, vous n'avez pas envie de petit-déjeuner. Ne cédez pas à cette pulsion. Vous vous exposeriez au «coup de pompe de 11h», qui traduit une hypoglycémie. Diverses études ont montré qu'un petit-déjeuner substantiel améliore la

concentration et la mémorisation durant la matinée.

Raison de plus pour ne pas s'en passer quand on est fatigué. Au menu : une boisson, un produit laitier, un produit céréalier, un fruit ou jus de fruits. Si vous avez l'estomac au bord des lèvres, contentez-vous au réveil d'une boisson, comme un jus d'agrumes frais (orange ou pamplemousse) dont la vitamine C stimule l'éveil. Mais prévoyez «dès 10h». Si vous partez, emportez du fromage blanc ou un yaourt à boire, ainsi que quelques petits pains grillés ou biscuits secs pour tenir jusqu'à midi.

## Gigot rôti aux herbes



**1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre**

**POUR LA FARCE** : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure, le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-les dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.