

Tartelettes au chocolat et aux noix



Pâte : 200 g de farine, 100 g de beurre mou + 20 à 30 g pour les moules, 1 œuf + un jaune, 1 bonne pincée de sel, 80 g de sucre glace, 60 g de cerneaux de noix

Garniture : 200 g de chocolat riche en cacao, 20 cl de crème fraîche, 40 g de sucre glace, 1 œuf, 1 cuillerée à soupe d'essence de café, 100 à 125 g de cerneaux de noix

Réduire les cerneaux de noix en poudre à la moulinette électrique. Dans un saladier, amalgamer la farine, le beurre coupé en morceaux, l'œuf et le jaune d'œuf, le sel et le sucre glace, sans trop pétrir. Dès que la pâte prend corps, lui incorporer la poudre de noix. On peut réaliser cette opération au robot. Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur et y découper des disques de la taille des moules avec un bol retourné ou à l'emporte-pièce. Piquer les pâtons à la fourchette et en garnir des moules à tartelettes préalablement beurrés, côté piqué vers le fond (on peut utiliser une plaque de cuisson pour tartelettes en silicone, qu'on ne beurre pas). Replier le pourtour en cordon et ciseler avec les dents d'une fourchette. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 6 - 180°C). Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire les fonds de tarte à blanc 10 minutes. Pendant ce temps, préparer la garniture : verser la crème fleurette dans une grande casserole (elle va monter pendant la cuisson) et la faire bouillir pendant 2 à 3 minutes. Y casser alors le chocolat en morceaux et laisser fondre hors du feu. Lisser au fouet, laisser tiédir, ajouter le sucre glace, puis incorporer l'œuf battu avec l'essence de café. Lorsque les fonds de tartelettes sont précuits, les sortir du four sans l'éteindre, puis baisser le thermostat à 5 (150°C). Verser la crème au chocolat dans les fonds de tartelettes. Concasser grossièrement les cerneaux de noix et en répartir une à deux cuillerées à soupe en rosace sur la crème au chocolat. Remettre dans le four et faire cuire 10 minutes. En fin de cuisson, la crème doit être prise, mais encore légèrement tremblotante. Elle finira de « cailler » pendant le refroidissement. Pour servir, démouler les tartelettes avec précaution. Dégustez-les tièdes ou froides.

Lutter contre les poux naturellement

Attrape-t-on des poux parce qu'on a une mauvaise hygiène ?

Non, tout le monde peut attraper des poux. Le manque d'hygiène n'est pas responsable de la présence de poux dans les cheveux. Une personne qui ferait un shampooining une à deux fois par semaine peut tout aussi bien être porteuse de poux qu'une autre qui se laverait les cheveux une fois par mois.

Qui dit école, dit souvent des poux sur la chevelure de nos chérubins ! Pour leur faire la peau en évitant l'usage de traitements de choc toxiques, essayez plutôt les recettes naturelles à la fois efficaces et économiques ! En voici quelques-unes...

La mayonnaise contre les poux

Ce n'est pas très agréable à appliquer mais la mayonnaise est une très bonne solution contre les poux. Pour cela, massez le cuir chevelu avec de la mayonnaise et laissez reposer deux heures. Puis peignez, nettoyez et rincez les cheveux. Cela tuera tous les poux et leurs œufs.

L'oignon

Extrayez le jus d'un oignon et mettez-le dans un bol. Appliquez ce jus sur le cuir chevelu et massez doucement depuis les racines. Puis laissez reposer 3 ou 4 heures. Le soufre âcre du jus va tuer les parasites. Il ne vous reste plus qu'à faire un bon shampooining pour retirer les poux morts des cheveux. Faites cette application 3 jours de suite



photos : DR

pour un résultat optimal.

L'huile de coco

Prenez de l'huile de coco. Ajoutez-y de la poudre de camphre. Appliquez la solution sur la tête chaque nuit. Lavez les cheveux le matin. Appliquez ce remède pendant quatre jours.

Huile et vinaigre

Mélangez de l'huile de table et du vinaigre à mesures égales. Appliquez la solution sur la totalité des cheveux secs. Massez, puis emballez les cheveux dans une serviette pendant 15 minutes. Enfin, peignez les cheveux et nettoyez-les avec un shampooining auquel vous aurez ajouté un peu d'huile d'arbre à thé. Recommencez si vous constatez des résidus d'huile dans les cheveux.

Le bicarbonate contre les poux et les lentes

Contre les poux, mais surtout contre les lentes, le bicarbonate de soude est efficace. Demandez à votre enfant de bien fermer les yeux et répartissez le bicarbonate de soude sur son crâne. Massez plusieurs minutes et lavez. Vous pouvez

également dissoudre du bicarbonate dans de l'eau chaude et tremper votre peigne anti-poux dans le mélange à chaque geste. Le bicarbonate de soude devrait avoir pour effet de décoller les lentes de la racine.

Un geste anti-poux tout simple pour les petites filles

Pensez à attacher leurs cheveux. Les poux auront beaucoup plus de difficultés à s'y accrocher. -Apprenez à votre enfant à ne pas prêter son bonnet, son écharpe ou ses vêtements à l'école.

Astuces lessive

Adoucissant :

Remplacez votre adoucissant par une demi-tasse de bicarbonate alimentaire ou une tasse de vinaigre.

Coton plus doux :

Ajoutez 2 tasses de vinaigre au cycle de rinçage. Attention, ne mettez jamais de vinaigre dans le lave-linge si vous y avez mis de l'eau de Javel !

Le blanc plus blanc :

Ajoutez un cachet d'aspirine, une canette de cola ou un jus de citron à votre lessive.



Ravivez les couleurs :

Ajoutez une demi-tasse de sel à votre lessive quand vous lavez vos jeans, ils seront plus doux et garderont leur couleur plus longtemps.

Croquettes aux œufs

6 œufs, 1 oignon haché, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 tranches de pâté de bœuf fumé hachées SAUCE BÉCHAMEL : 1 verre et demi de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 150 g de chapelure, sel, poivre et muscade, 2 blancs d'œufs, la chapelure, huile pour la friture



Faire cuire les œufs dans une casserole d'eau en ébullition pendant 10 minutes. Ecaler et râpez-les. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'oignon et le persil haché et laisser cuire sur feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois, assaisonner de sel, poivre et muscade, ajouter la farine tamisée en mélangeant vigoureusement, incorporer graduellement le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux, laisser mijoter pendant 10 minutes, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Mettre dans un saladier le bœuf fumé haché, les œufs durs hachés, ajouter la sauce béchamel peu à peu en mélangeant avec une cuillère en bois, ajouter la chapelure puis mélanger à nouveau. Façonner des croquettes régulières avec le mélange, passez-les dans les blancs d'œufs, ensuite les enrober dans la chapelure. Faire frire les croquettes dans un bain d'huile chaude, mettez-les sur papier absorbant. Servir aussitôt.

SANTÉ

Quand nos oreilles nous font mal

On les néglige trop souvent en oubliant que l'ouïe est un sens indispensable à notre équilibre. Pourtant, occulter les douleurs causées par nos oreilles peut avoir de lourdes conséquences.

Hygiène auriculaire :

- Nettoyer ce qui est visible et n'enlever que l'excès de cérumen ;
- être attentif à toute diminution de l'acuité auditive ;
- utiliser pour dissoudre le bouchon des produits ne contenant pas d'eau, mais des solvants, des corps gras ;
- utiliser des bouchons d'oreille lors

de la pratique de sports aquatiques ;

- toujours sécher soigneusement les oreilles après un contact avec l'eau ;
- ne pas utiliser un coton tige pour nettoyer le conduit auditif. Ces bâtonnets ouatés peuvent repousser au fond du conduit auditif le cérumen et l'accumuler près du tympan, entraînant de ce fait des douleurs ;
- ne pas utiliser d'outil ou de produit agressif pour le conduit auditif,
- ne pas employer en première



intention des produits à base d'eau. Le bouchon de cérumen étant insoluble dans l'eau, il va gonfler et obstruer complètement le conduit, d'où aggravation des symptômes.