

## Gâteau à la confiture



**PÂTE :** 6 œufs, 100 g de sucre, 80 g de poudre d'amandes, 60 g de biscuits secs, 40 g de beurre, vanille, cannelle

**CRÈME :** 1 verre de lait, 1 œuf, 20 g de farine, 240 g de sucre glace, 200 g de beurre. Garniture : 1 barre de chocolat à croquer, confiture de fraises

Battez 50 g de sucre et 4 jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Faites griller la poudre d'amandes à feu doux en remuant tout le temps avec une cuillère en bois. Battez les 6 blancs d'œufs en neige, rajoutez le sucre et mélangez. Ecrasez les biscuits secs. Dans la jatte contenant les jaunes d'œufs sucrés, rajoutez la moitié des œufs en neige, la poudre d'amandes grillées, les biscuits écrasés, la vanille et la cannelle. Mélangez avec une cuillère en bois, ajoutez le reste des blancs en neige en remuant doucement puis 30 g de beurre fondu. Beurrez le moule à manqué et tapissez-le de papier sulfurisé, versez-y la préparation. Faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. Pendant ce temps, préparez la crème. Dans une casserole, versez la farine, le jaune d'œuf et 1 ou 2 c. à s. de lait puis remuez tout en rajoutant le reste de lait. Portez à ébullition toujours en remuant. Enlevez la casserole du feu et laissez refroidir. Travaillez le beurre pour qu'il devienne crémeux, puis ajoutez le sucre glace et la confiture passée au tamis. Incorporez cuillère après cuillère la préparation froide. Remuez. Sortez le gâteau du four. Coupez-le en 3 parts égales, fourrez de la crème puis reconstituez le gâteau. Nappez de crème le dessus. Râpez le chocolat avec le couteau, déposez les lamelles de chocolat sur le dessus du gâteau.

## BEAUTÉ

## Préférer les tubes aux pots, pourquoi ?

Les pots ouverts laissent pénétrer toutes les impuretés, surtout quand on y trempe le doigt. Les tubes préservent les produits de beauté de la lumière et de la pollution, ils peuvent même les mettre à l'abri de l'air grâce à des pompes spéciales.

## Le bon réflexe

Si vous êtes accro aux pots, utilisez une spatule (à laver

après chaque usage) pour prendre la quantité de produit nécessaire, et ne laissez jamais traîner un pot sans son couvercle.



PHOTOS : DR

## QUESTION

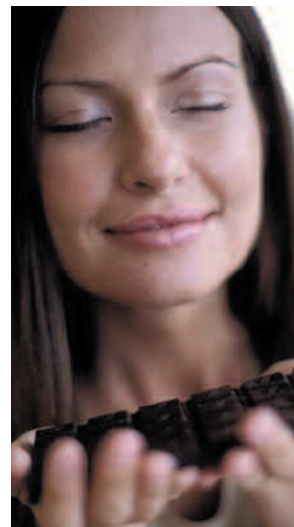
Une piqûre de moustique peut-elle transmettre le virus du sida ?

Faux. Certaines maladies infectieuses, comme le paludisme, peuvent être véhiculées par les moustiques ; ce n'est cependant pas le cas pour le VIH. Lorsqu'un moustique pique une personne, il n'injecte pas de son propre sang ni celui de la personne ou de l'animal qu'il a pu piquer précédemment, il injecte uniquement de la salive, laquelle agit comme un anticoagulant, ce qui lui permet de se nourrir. Par ailleurs, le virus du sida est assez fragile, il ne peut survivre que très peu de temps à l'intérieur d'un moustique.



## Le chocolat peut-il provoquer des migraines ?

Ce n'est pas le chocolat qui est mis en cause dans les migraines mais l'un de ses composants, la phényléthylamine, qui peut jouer un rôle déclencheur de migraines chez les gros consommateurs de chocolat. Heureusement, les cas d'allergie au chocolat sont vraiment très rares et si vous en consommez avec modération, vous en apprécierez surtout les effets protecteurs, notamment sur la pression sanguine.



## TRUCS ET ASTUCES

## Avaler les médicaments facilement



Avant de prendre votre médicament, faites fondre un glaçon dans votre bouche. Ainsi insensible, votre palais aura beaucoup plus de facilité à oublier le mauvais goût du cachet !

## Soulager les douleurs menstruelles

Un truc tiré de l'acupuncture pour soulager les douleurs menstruelles : il s'agit d'exercer des petites pressions ou de légers massages, pendant quelques minutes, sur le point d'acupuncture qui se situe à deux doigts sous le nombril.

Si vous pratiquez ces mouvements la veille des règles, il se peut que la douleur n'arrive même pas !

## Soulager les crevasses des mains

Préparez-vous une crème réparatrice pour vos mains crevassées à base d'huile d'olive, d'eau et d'argile en poudre. Mélangez dans un récipient adapté deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau et deux cuillères à soupe d'argile en poudre. Une fois la préparation bien crémeuse, appliquez sur la



crevasse et laissez pauser une bonne demi-heure. Avec du lait démaquillant, retirez votre onguent, vos crevasses seront soulagées et vite guéries !

## Éviter les nausées chez la femme enceinte



Les nausées sont fréquentes au début de la grossesse. Pour les éviter, il suffit de boire une demi-heure avant chaque repas un verre d'eau tiède, mélangé à la moitié d'un jus de citron, une cuillère à soupe de miel et une pincée de gingembre en poudre.

## Ris de veau aux champignons



1,5 kg de ris de veau, une boîte de champignons, 2 jaunes d'œuf, 100 g de crème fraîche, 1 petit oignon, un peu de farine

Le ris de veau est un morceau très particulier, c'est pourquoi, il faut absolument le dégorger quelques minutes à l'eau froide puis faire blanchir le ris de veau 3-4 minutes. Puis vous pourrez retirer le cartilage et les morceaux non comestibles sans retirer la peau du dessus. (Cela donne du goût, ce serait dommage.)

Dès que vous avez terminé, vous pouvez couper le ris de veau en petits morceaux, puis faites fondre le beurre et l'oignon coupé en morceaux dans une casserole. Vous pouvez maintenant faire revenir le ris de veau et les champignons. Dès que c'est fait, vous pouvez ajouter un peu d'eau. Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes. Retirez maintenant le ris de veau de la casserole et faites-le égoutter quelques minutes. Laissez la sauce dans la casserole et continuez la cuisson. Vous pouvez ajouter de la farine avec les deux jaunes d'œuf. Retirez du feu la sauce et ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.