

Pavé chocolat



Photos : DF

POUR LE BISCUIT : 6 blancs d'œufs, 250 g de poudre d'amandes, 150 g de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de café lyophilisé, 1 cuillerée à soupe de farine, sel

POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT : 200 g de chocolat, 75 g de beurre, 3 œufs, 20 g de sucre en poudre

POUR LE GLAÇAGE : 150 g de chocolat, 4 cuillerées à soupe d'eau, 50 g de sucre glace, 30 g de beurre

Préparez le biscuit :

Préchauffez le four Th. 4 (150°C). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante. Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau, et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule. Etalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm). Faites cuire 35 à 40 minutes au four Th. 4 (150°C) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.

Préparez la mousse au chocolat :

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit et mousse. Réservez au réfrigérateur.

Préparez le glaçage :

Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

LE CAFÉ PEUT ENTRAÎNER DES TROUS DE MÉMOIRE

Certes, la caféine agit comme un dopant et maintient éveillé. Mais une étude



menée en Italie a montré qu'à partir de 200 mg, soit l'équivalent de deux tasses de café serré, la caféine

favoriserait le phénomène du «mot sur le bout de la langue». Si cela vous arrive souvent, peut-être faudrait-il revoir à la baisse votre quota d'expressos ou de sodas au cola...

Beauté : le saviez-vous ?

Boire la tasse de thé éclaire le teint !

Vous rêvez d'un teint frais et éclatant ? Faites du thé le petit rituel de la pause ! Riche en tanins et en vitamine C, le thé est en effet un puissant antioxydant naturel : il limite les effets des radicaux libres, véritables intrus responsables du vieillissement de la peau. Mieux encore, buvez du thé vert, 10 fois plus concentré en actif que le thé noir. Un geste simple à renouveler régulièrement dans la journée pour atteindre le fameux quota «1,5 l d'eau par jour», gage d'une peau souple et bien hydratée !

Le petit rat, un modèle d'élégance !

Révélez votre féminité en adoptant la posture d'une

danseuse (et éviter les maux de dos), pensez, toutes les 2 heures par exemple à redresser les épaules, rentrer les fesses et étirer le cou. Les seins se redressent,



vous vous tenez droite et gagnez en confiance, vous êtes naturellement plus gracieuse.

Faire la peau aux rides, ça détend !

En appliquant votre crème de jour ou quand vous vous sentez crispée,

posez vos doigts sur la partie supérieure des sourcils, puis pressez avec les doigts vers le bas tout en levant les

sourcils. Restez ainsi pendant une dizaine de secondes puis recommencez. Faites aussi la peau au double menton en tirant votre langue 20 secondes le plus possible vers l'avant tout en gardant la bouche grande ouverte.

Un excellent rite contre les rides !

Le rire fait pétiller le regard et la santé

Votre prochaine cure de beauté ? Un bon fou rire ! Réflexe qui augmente la circulation sanguine, irrigue la peau, et lui donne un joli teint rosé. En plus, avec 400 millions d'alvéoles pulmonaires dilatées par séance de rigolade, c'est

comme si vous suiviez un cours de gym, les courbatures en moins ! Et l'endorphine, hormone anti-blues et anti-douleur libérée par votre cerveau au moment du rire, vous garantit une sensation de bien-être et de bonnes minutes d'euphorie.

Qu'est-ce que la rubéole ?



contaminés par des sécrétions du nez ou de la gorge (jouets, mouchoirs, etc.). Chez la femme enceinte, la transmission du virus de la rubéole au fœtus se fait à travers le placenta.

Quand le malade est-il contagieux ?

La semaine qui précède le début de l'éruption cutanée. Pendant au moins quatre jours après le début de l'éruption cutanée.

Comment est diagnostiquée la rubéole ?

La rubéole peut souvent être confondue avec la rougeole ou la scarlatine. Un test sanguin est la meilleure façon de vous assurer que la maladie est bien la rubéole.

Une infection passée de rubéole immunise-t-elle une personne ?

Oui. Avoir eu la maladie une fois protège contre une nouvelle infection. Bons conseils pour soigner la rubéole : emploi d'antipyrétique (paracétamol) pour faire diminuer la fièvre, surtout chez les enfants en bas âge, chez qui la fièvre ne doit en aucun cas dépasser les 38,5°C.

La rubéole est une infection contagieuse due à un virus qui provoque de la fièvre et une éruption cutanée. Elle survient le plus souvent chez l'enfant, chez qui elle est habituellement sans gravité. Par contre, c'est une infection potentiellement grave lorsqu'elle survient chez une femme enceinte qui n'est pas immunisée, car la rubéole peut entraîner des malformations de l'enfant qu'elle attend. Il existe un vaccin combiné contre la rougeole, les

oreillons et la rubéole qui permet de se protéger contre cette maladie.

La rubéole est causée par un virus très contagieux

Le virus de la rubéole se transmet par l'air ou le placenta. La transmission de l'infection se fait par voie respiratoire. Lors de toux, éternuements, mouchage, contact par des mains contaminées. Par des objets

Tajine aux œufs et oignons



4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Éplucher et émincer finement les oignons. Éplucher les tomates et coupez-les en fines rondelles.

Mettre dans un tajine une couche d'oignons émincés, placer au-dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Casser les œufs sur les tomates et laisser mijoter 2 minutes, il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.