Crème légère au chocolat

50 g de chocolat noir, 10 cl de lait, 10 cl de crème liquide, 1 jaune d'œuf, 2 à 3 cuil. à soupe de sucre

Coupez le chocolat en petits morceaux et réservez quelques copeaux. Faites bouillir le lait avec la crème liquide. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec le sucre, une fois le mélange homogène et légèrement blanchi, ajoutez-le au lait et à la crème. Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu. Versez petit à petit sur le chocolat en morceaux et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide. Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, parsemez des copeaux de chocolat.

DENTISTE

Que risque-t-on si l'on néglige le détartrage ?

Photos : DR

Les bactéries qui font partie intégrante de la plaque dentaire et qui se nourrissent de sucre produisent en retour des acides.

Or ces molécules acides sont irritantes pour les gencives et attaquent progressivement les dents, détruisant et décalcifiant les tissus durs de la dent. C'est ainsi que la plaque dentaire favorise les caries, mais aussi les gingivites (inflammation des gencives, lesquelles deviennent rouges, gonflées et douloureuses).

En plus de cet aspect irritant pour les gencives et destructeur pour les tissus durs de la dent, la plaque dentaire exerce un effet mécanique lorsqu'elle grossit, repoussant notamment les gencives et pouvant mettre à nu les collets dentaires, avec à la clé douleurs et sensibilité exacerbées.
Si rien n'est fait, la plaque dentaire continue à progresser, pouvant aller jusqu'à détruire les tissus de soutien des dents, c'est la parodontite, pouvant mener au déchaussement des dents ! C'est pour ne pas en arriver à tous ces désagréments, plus ou moins graves (de la carie au déchaussement dentaire), qu'un détartrage régulier chez le dentiste est vivement recommandé. Tous les ans ou de façon plus rapprochée, le rythme du détartrage est à définir avec son dentiste, car il dépend de la quantité et de la rapidité avec laquelle se forme le tartre.
Mais attention, quelle que soit sa fréquence, le détartrage ne dispense pas des règles d'hygiène buccodentaire de base (brossage après chaque repas, bain de bouche…).

Œufs à la neige

Pour 2 personnes. 25 cl de lait, 1 œuf, sucre, 2 cuil. à café de maïzena, quelques gouttes de parfum (vanille, café, zeste de citron ou d'orange, selon votre goût)

Séparez le blanc d'œuf du jaune. Faites chauffer le lait sans le faire bouillir. Battez le jaune d'œuf avec la maïzena, le parfum et le sucre. Ajoutez le lait chaud petit à petit en battant bien. Remettez sur le feu et laissez épaissir tout en remuant. Battez le blanc en neige bien ferme. Formez des îlots et faites-les pocher quelques secondes de chaque côté dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant. Laissez refroidir la crème un quart d'heure. Répartissez-la dans deux ramequins et déposez les îlots. Placez au réfrigérateur et servez très frais.

Carbonara d'agneau au parmesan

300 g d'émincé d'agneau (épaule ou gigot), 300 g de tagliatelles fraîches, 1 jaune d'œuf, 4 grosses c. à soupe de parmesan râpé, 1 gros oignon haché au couteau, 1 gousse d'ail hachée, huile d'olive, sel et poivre

Poêlez la viande avec un filet d'huile d'olive,

assaisonnez. Pendant la cuisson (2 à 3 min pour une cuisson rosée), ajoutez l'oignon et l'ail. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles, égouttez-les et versez-les dans la poêle. Remuez. Faites cuire 1 min à feu vif. Dressez dans un plat, ajoutez le jaune d'œuf et mélangez. Parsemez de parmesan et servez.

LE PERSIL CONTRE LA MAUVAISE HALEINE

Mâcher un brin de persil frais pour contrer la mauvaise haleine

En fait, on se sert du persil depuis des millénaires pour rafraîchir l'haleine.
D'autres aliments comme le basilic, les épinards, les bleuets et la banane sont aussi efficaces. Ce sont les composés phénoliques, des principes actifs du persil, qui joueraient un rôle permettant de neutraliser certains composés formés dans la bouche et dans l'intestin qui contribuent à la mauvaise haleine. Il reste que très peu d'études ont été effectuées à ce jour pour confirmer le tout.

ATTENTION !
La mauvaise haleine – qu'on appelle en fait l'halitose – peut être aussi bien un symptôme d'un problème digestif ou d'un problème de santé dentaire. Les gencives ou une dent cariée peuvent en être la cause. Consultez votre dentiste ou un médecin.

Trucs et astuces

Abcès

Ramolir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

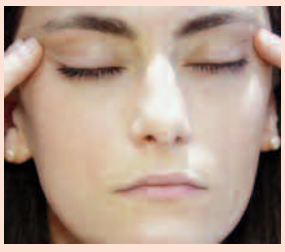
Eliminer les taches de nicotine sur les doigts

Prenez un coton imbibé de jus de citron et d'eau oxygénée à vingt volumes, puis frottez vos doigts. Les taches jaunes dues à la consommation de nicotine seront vite oubliées !

Enlever des taches de moisissure
Pour enlever des

taches de moisissure sur du tissu ou sur un matelas, mélanger du dentifrice avec un sachet de levure chimique ou du bicarbonate de soude puis frottez le moisi avec une brosse à dents que vous aurez imbibée de la préparation.

Remédier aux yeux fatigués
Si vous trouvez que



vous avez les yeux fatigués, mélangez 20 cl de lait chaud avec 4 cl de café. Imprégnez un coton et passez-le autour de vos yeux !

Jus de persil
Le jus de persil vous permettra d'obtenir une peau saine et sans points noirs rapidement ! Passez ce jus de persil directement sur votre peau en insistant bien sur les zones contenant de nombreux points noirs.