Tarte au chocolat

PÂTE SABLÉE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT
1 œuf, 1/4 cuil. à café de sel, 125 g de sucre en poudre, 250 g de farine, 125 g de beurre mou + un peu pour la tourtière, 50 g de pépites de chocolat
GARNITURE : 400 g de chocolat riche en cacao, 40 cl de crème fraîche, 40 g de sucre en poudre, 2 œufs
POUR LA DÉCORATION : Sucre glace
(thermostat 7 - 210°C) + 30 minutes
(thermostat 6 – 180°C) Repos : 1 heure

Préparer la pâte sablée : Dans une terrine, battre l'œuf, le sel et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Incorporer la farine tamisée en pluie, en une fois. Mélanger d'abord à la spatule, puis «sabler» la pâte entre les doigts en lui incorporant le beurre peu à peu. Lorsqu'elle est homogène, la pétrir en lui incorporant les pépites de chocolat de manière à ce qu'elles soient uniformément réparties. Rouler en boule, envelopper de film étirable et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Beurrer une tourtière de 26 centimètres de diamètre et la garnir avec la pâte abaissée en disque ou écrasée au poing.
Piquer le fond avec les dents d'une fourchette, recouvrir de papier sulfurisé, lester de légumes secs réservés à cet usage, enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 minutes à blanc. Préparer la garniture : casser le chocolat en morceaux dans une terrine et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes. Dès qu'il est mou, ajouter la crème fraîche et le sucre en poudre. Fouetter jusqu'à parfaite homogénéité et dissolution du sucre.
Hors du feu, incorporer les œufs et fouetter.
Délester le fond de tarte des légumes secs et du papier sulfurisé, puis y verser la crème au chocolat en lissant la surface. Remettre au four (thermostat 6 – 180°C) et laisser cuire 30 minutes.
Attendre que la tarte soit refroidie pour la démouler.
Décorer la tarte de motifs au sucre glace réalisés à l'aide d'un gabarit.

Comment perdre la graisse logée autour du ventre

Photos : DR

Comment perdre la graisse disgracieuse située autour du ventre? Le gras a tendance à s'accumuler vers le milieu du corps.
Même si nous pesions le même poids 10 ans plus tôt, peu à peu on commence à remarquer la formation d'une «bouée» ou de «poignées d'amour». Nous devons d'abord éliminer : bonbons, biscuits, gâteaux, cola et frites, et également limiter les aliments frits à une fréquence d'une fois par mois, et gare à toute complaisance pour le grignotage comme les chips, les biscottes et les pains raffinés. Dites-vous bien que plus vous allez faire de l'exercice, plus vous allez être performant et pourrez faire travailler votre corps. Vous commencez à 30 minutes par jour, ou 30 minutes au moins plusieurs fois par semaine. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice confortablement pendant une heure, trois à cinq fois par semaine. Si tout ce programme est trop dur pour vous, commencez par marcher une demi-heure par jour, tous les jours. Rappelez-vous, nous devons tous commencer quelque part et vous êtes seulement en compétition avec vous-même.

Trucs et astuces

Avoir un beau sourire
Pour avoir de belles dents, il vous suffit de vous laver les dents une première fois avec un peu de sel de table puis une seconde fois avec un peu de bicarbonate de soude sur votre dentifrice et vos dents seront magnifiques.
Petite précision :
N'ajoutez du bicarbonate de soude que 3 à 4 fois dans la semaine et brossez-vous bien les dents trois fois par jour si vous le pouvez.
Dents jaunes
Pressez un citron dans un verre, puis prenez un coton et appliquez-le sur vos dents. Ça marche !
Retrouvez des dents blanches

Il suffit de les brosser avec du charbon en poudre — attention à ne pas l'avaler — et puis refaire un brossage avec votre dentifrice habituel.

Avoir un joli port de tête

Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, ventre rentré
- Joindre les mains devant l'estomac
- Sur une expiration, pousser les coudes vers l'avant.
- Sur une inspiration, relâcher.

Veillez à maintenir l'abaissement des épaules et l'écartement des omoplates.

Mousseline de courgettes à la menthe

4 courgettes, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 cube de bouillon, 1/2 c. à s. de miel (facultatif), 100 g de crème fraîche, 3 branches de menthe, sel, poivre

Lavez et coupez les courgettes en gros dès et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Puis mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau et ajoutez un cube de bouillon. Après ébullition, faites cuire 15 mn à feu moyen. Laissez refroidir 5 mn, puis mixez le tout en ajoutant les feuilles de menthe (réserverez-en 2 pour le décor). Incorporez les 100 g de crème fraîche (la moitié d'un pot). Ajoutez la demi-cuillère à soupe de miel, mélangez doucement et assaisonnez. Servez bien chaude la mousseline et déposez dessus une quenelle de crème fraîche. Décorez avec les feuilles de menthe.

Comment choisir son rouge à lèvres

La teinte du rouge à lèvres doit être en harmonie avec la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et le reste du maquillage.
Le choix de sa texture a également un rôle fondamental dans le résultat du maquillage et dans sa tenue. Le choix de la tenue (garde-robe) et la nature du teint jouent un rôle primordial dans le choix du bon rouge à lèvres. En effet, un teint un peu foncé accepte toutes les nuances, par contre un teint de rousse ira à merveille avec des tons plus orangés.
Sensible à la matière, les lèvres peuvent aussi jouer selon les tissus : mat, brillant ou soyeux.
- Les blondes opteront pour des couleurs douces telles que bois de rose, pêche, saumon.
- Les rousses seront mises en valeur par des tons orangés, bruns ou irisés. Les teintes bleutées et certains rouges sont à éviter.
- Les brunes ou les peaux mates pourront porter des teintes chaudes, claires ou intenses. Les brunes aux lèvres pulpeuses pourront oser le rouge et les couleurs foncées.
Si seules vos lèvres sont maquillées, évitez le plus possible les teintes foncées qui ont tendance à durcir les traits du visage. Les femmes d'âge mûr, quant à elles, devront éviter les couleurs trop sombres ou trop voyantes, les couleurs violines et les rouges brillants.