Cupcakes au chocolat et aux zestes d'orange

100 g de chocolat noir, 200 g de farine, 200 g de sucre, 100 g de beurre, 3 œufs, 1/2 sachet de levure, 3 c. à soupe de fleur d'oranger, 2 oranges (pour le zeste), une pincée de sel

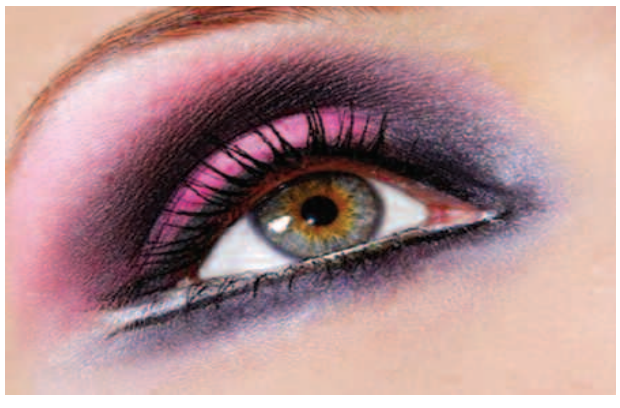
Coupez le beurre en petits morceaux dans un saladier et laissez-le ramollir à température ambiante. Préchauffez le four th.5/6 (160°C). Réduisez le chocolat en poudre. Fouettez au fouet électrique les œufs entiers avec le beurre ramolli et 150 g de sucre. Ajoutez la farine, la levure, le chocolat, le sel et la fleur d'oranger et mélangez rapidement à la spatule. Prélevez les zestes d'orange et émincez-les finement. Faites-les blanchir trois fois de suite pendant 1 min dans l'eau bouillante. Versez le reste de sucre dans une casserole, ajoutez 10 cl d'eau et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 min puis ajoutez les zestes blanchis. Laissez cuire 15 min à feu doux. Retirez la casserole du feu et ôtez les zestes avec une fourchette. Ajoutez-les à votre préparation au chocolat. Beurrez vos moules à cupcakes et versez-y la pâte (ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes). Enfournez et laissez cuire 20 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Sortez vos cupcakes du four, démoulez-les sur une grille et laissez tiédir. Décorez de zeste d'orange.

Lesquelles sont les pires pour la ligne, olives noires ou olives vertes ?

Mieux vaut grignoter un petit bol d'olives vertes, quasiment exclusivement composées d'acides gras mono-insaturés (ceux qui protègent le cœur), que d'olives noires, par ailleurs beaucoup plus caloriques.
280 calories pour 100 g d'olives noires et 120 calories pour 100 g d'olives vertes, ça fait nettement pencher la balance pour ces dernières, non ?

Maquillage express des yeux

Commencez le maquillage des yeux par la pose du mascara. Ce dernier change le regard et c'est à partir de cette mise en beauté que l'on peut travailler la pose des fards.



- Passez une première couche de mascara avec la brosse presque sèche afin de ne pas coller les cils entre eux. Procédez à une seconde couche en insistant sur la pointe des cils pour mieux les recourber.
- **Vos yeux manquent d'éclat ?** Agrandissez-les à l'aide d'un trait de crayon marron ultra-fin placé à l'angle interne de la paupière inférieure et d'un trait de crayon noir au bord supérieur et au coin extérieur de la paupière supérieure.
- Posez enfin votre ou vos fards à paupières en suivant ces conseils. Si vos yeux sont très rapprochés, ne les chargez pas de fards au niveau des angles internes, la demi-lune où l'estompe à mi-paupière s'arrêtera au milieu de l'œil. Tirez vos fards vers l'extérieur de la paupière en suivant un mouvement vers le haut.

Bien estomper. Pour un maquillage des yeux plus sophistiqué, dessinez la forme d'une banane sur la paupière à l'aide d'un fard de couleur intense et passez un fard plus léger, un beige rosé ou un rose nacré sur la partie haute de la paupière en estompant vers l'extérieur.

Les changements du corps post-ménopause

Avec l'âge, le corps des femmes se modifie. En tête, évolution de la pilosité, prise de poids, épiderme fragile, jambes lourdes. Des conseils pour traverser cette période en pleine forme, et en toute beauté !

Photos : DR

Modification de la pilosité

Au moment de la ménopause, le système pileux évolue : quantité, épaisseur et vitesse de croissance des cheveux diminuent. De la même manière, les poils se font plus rares, notamment au niveau des aisselles, des bras et des jambes. Les sourcils repoussent moins vite et moins nombreux, eux aussi. De plus, tous ces poils, comme les cheveux, commencent à blanchir. Enfin, bizarrement, de nouveaux poils peuvent apparaître à des endroits inattendus du corps : mieux vaut alors consulter plutôt que d'essayer de les retirer seule.

Prise de poids

C'est souvent la raison pour laquelle la ménopause est vécue comme une période difficile par bon nombre de femmes : certains symptômes physiques causés par les modifications hormonales sont pénibles… C'est la cas de la prise de poids, située surtout au niveau de la taille, du ventre et des jambes. Le corps a tendance à se «masculiniser». Pour y faire face, essayez au maximum d'entretenir vos formes grâce à une alimentation adaptée et des exercices (même doux) réguliers.

Dessèchement de l'épiderme

Comme pour le visage, les cellules cutanées se modifient. Cela entraîne une fragilité nouvelle de l'épiderme : sur le corps, la peau se fait plus sensible mais aussi plus sèche. En parallèle de son manque de fermeté dû à l'âge, cette modification n'est pas forcément facile à vivre… Usez et abusez de laits corporels aux textures riches qui fondent sur l'épiderme pour lui apporter les éléments qui lui font défaut. Matin et soir après la toilette, et votre peau sera douce, plus souple.

Attention, jambes lourdes !

Due à la prise de poids, à une sédentarité accrue, à la déshydratation générale de l'organisme ou encore à des œdèmes (au niveau des chevilles), le syndrome des jambes lourdes peut marquer la période de la ménopause. Évitez de rester longtemps dans la même position, debout ou assise. Le soir, positionnez vos jambes pieds en l'air (sur votre canapé, au moyen d'une surélévation dans votre lit…), enfin relancez la microcirculation à l'aide de produits spécifiques (à base de camphre, de menthol…) : à appliquer chaque soir en massage, du pied vers le genou.

Tarte flamiche

2 pâtes brisées, 750 g de blancs de poireaux, 50 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade

Couper les blancs de poireaux en tronçons de 2 à 3 cm. Les faire blanchir 5 min à l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les cuire doucement 10 min dans le beurre avec sel, poivre et muscade. Battre un jaune d'œuf avec la crème et l'ajouter aux poireaux. Étendre la pâte sur un moule à tarte. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Verser le mélange. Étaler l'autre pâte dessus. Souder les bords à l'eau. Dorer au jaune d'œuf. Mettre à four chaud 220° (th.7) pendant 27 à 30 min.

Trucs et astuces

Pomme de terre

Pour éviter que les pommes de terre éclatent lors d'une cuisson à l'eau, il vous suffit d'ajouter du sel à l'eau de cuisson (sans oublier bien évidemment de surveiller le temps de cuisson).

Fonds d'artichauts

Pour éviter que les fonds d'artichauts ne noircissent, il vous suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

Chou-fleur

Pour que le chou-fleur garde sa couleur blanche et ne devienne pas grisâtre une fois cuit, il vous suffit de le mettre la tête en bas pendant la cuisson !

Saler l'eau de cuisson des pâtes

Le sel ralentit la montée en température de l'eau. Par conséquent, lorsque vous faites cuire vos pâtes, il convient d'ajouter le sel (de préférence du gros sel) uniquement lorsque l'eau commence à bouillir.

Sel

Pour éviter que le sel ne prenne l'humidité dans votre salière, il vous suffit d'y ajouter quelques grains de riz qui absorberont l'humidité ambiante.

Faire mûrir des avocats

Les avocats que l'on achète manquent souvent de maturité et sont durs…
Pour les faire mûrir plus vite et qu'ils soient consommables, il suffit de les envelopper individuellement dans une feuille de papier journal.