

Pavé au chocolat

Pour le biscuit : - 6 blancs d'œufs - 250 g de poudre d'amandes - 150 g de sucre en poudre - 2 c. à soupe de café lyophilisé - 1 c. à soupe de farine - sel

Pour la mousse au chocolat : - 200 g de chocolat dessert - 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°). 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°) 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, mousse, biscuit, mousse, biscuit. 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.



PHOTOS : DR

Définissez votre morphologie

Le sablier

Aussi appelée forme en X, cette morphologie se remarque facilement par les hanches assez larges, une taille fine et une poitrine généreuse. L'alignement entre les épaules et les hanches est parfait, ce qui donne l'impression d'un corps voluptueux, aux lignes avantageuses. Pour beaucoup, que l'on soit un homme ou une femme par ailleurs, cette morphologie est considérée comme parfaite.

La pyramide

Ou encore appelée en forme de V inversé, cette morphologie se distingue par une carrure où les hanches sont plus larges que les épaules. Le corps s'inscrit dans une pyramide traditionnelle qui s'affine au fur et à mesure que l'on remonte vers la tête. La morphologie de la pyramide se reconnaît par des fesses rebondies, des formes au niveau des hanches. La taille est parfois marquée et le bas du corps est plus important que le haut : les hanches et les cuisses sont plus larges que les épaules et la poitrine est souvent petite.

La pyramide inversée ou U

Cette morphologie se retrouve lorsque les épaules sont plus larges que la taille. La poitrine est souvent menue. Dans cette morphologie, le regard semble se porter sur

les jambes qui semblent interminables, elles sont fines et longues. De nombreuses sportives ont ce type de morphologie. Avec un bassin étroit et une taille quasi inexistante, on dit souvent que cette silhouette est masculine : le haut du corps est plus important que le bas avec une taille plus épaisse que les hanches et les cuisses.

forme de O comme des femmes pulpeuses. Tout leur corps semble être arrondi, que ce soit au niveau des épaules, de la taille, du bassin ou des cuisses. Avec une taille peu marquée et des bras un peu épais, ces femmes enrobées portent avec élégance leurs kilos même si un sport d'endurance leur est conseillé. Il existe une variante de cette morphologie appelée en ovale.

Le forme de type 8

La morphologie en 8 est proche de la morphologie du sablier car elles ont en commun d'avoir des



hanches et de fesses. La carrure des épaules, les hanches et la taille sont en parfaite symétrie. Il leur est conseillé de pratiquer du sport pour apporter du volume à leur corps. C'est une silhouette très droite avec des épaules carrées et imposantes.

La forme ronde (ou en «O»)

On parle des femmes en

hanches et des épaules alignées. Toutefois, les différences se voient davantage sur le fait que le physique est composé de plusieurs rondeurs : épaules rondes, hanches larges, cuisses épaisses et des épaules qui tombent à peine. Ces femmes ont aussi une taille marquée avec une poitrine généreuse.

J'ai des yeux globuleux, que faire ?

Par ici les bonnes astuces !

Côté maquillage

Avant toute chose, il faut savoir qu'en matière de maquillage, les teintes claires avancent alors que les teintes sombres reculent. Résultat : pour diminuer cette impression d'œil globuleux, on mise sur les ombres foncées !

On évite les fards à paupières trop colorés qui ont tendance à attirer la lumière et le regard de nos interlocuteurs.

On privilégie plutôt les teintes sombres comme le noir, le gris, le taupe ou encore un beige foncé.

Lorsqu'on a de petits yeux, il faut mettre du khôl à l'intérieur de la paupière du haut pour agrandir le regard.

Lorsqu'on a de grands yeux globuleux, c'est l'inverse : on met un coup de crayon khôl à l'intérieur de la paupière du bas afin de donner l'impression que l'œil est moins «ouvert».



Effet garanti ! Pour réduire encore davantage l'œil, il faut lui donner une forme en amande. Pour cela, on n'hésite pas à tirer un trait d'eye liner tout le long de la paupière supérieure et à l'étirer vers la partie externe de l'œil.

On mise sur un bon anti-cernes

Les cernes ont tendance à aggraver l'effet globuleux. Voilà pourquoi il est important de bien cacher ses cernes.

On s'occupe de ses sourcils Parce que les sourcils donnent le ton général de votre visage, il est important de bien soigner leur ligne en les épilant et en les dessinant de façon adaptée. Par exemple, des sourcils trop vers le bas peuvent donner

un air triste en permanence tandis que des sourcils trop courbés vers le haut peuvent donner une impression d'étonnement sur votre visage. Tout comme des sourcils en ligne droite peuvent donner un air trop strict.

Dans notre cas, on évite absolument l'épilation des sourcils trop fine car cela va encore plus faire ressortir nos yeux ! On privilégie plutôt une épilation légère au coin externe de l'œil.

Chute de cheveux : L'intérêt de compléter l'alimentation

Une chute ponctuelle peut avoir pour origine un régime déséquilibré : c'est dire l'importance de la nutrition dans la bonne santé des cheveux. Notre alimentation actuelle, généralement trop peu variée, n'assure pas toujours l'apport des nutriments spécifiques. La prise d'un complément alimentaire est alors conseillée. «La supplémentation a un effet positif.»



INFO

Chocolat noir

Si vous êtes amateur de chocolat, voici de bonnes nouvelles. Le chocolat noir est plein de flavonoïdes, qui sont des antioxydants qui aident à réduire le cholestérol.

Il est également plein d'acide oléique, le même type de gras monoinsaturés présents dans l'huile d'olive et qui sont bénéfiques pour la santé du cœur. Pour améliorer votre taux de cholestérol, n'en mangez qu'un petit peu : une seule once par jour. Et vérifiez.



Préparez une sauce tomate simple et bonne

Tailler une croix à la base des tomates et plongez-les quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante.

La peau se retire alors très facilement. Puis faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez les tomates, du basilic, des oignons, sel poivre. Laissez mijoter 20 minutes à petit feu.

Vous pouvez accompagner cette sauce d'un yaourt frais mélangé à de l'ail pressé. Le mélange est parfait.

