

## Cœur au chocolat

200 g de beurre, 200 g de sucre, 200 g de chocolat, 5 œufs, 100 g de farine. Pour la crème : 25 cl de lait, 25 cl de crème liquide, 100 g de sucre, 6 jaunes d'œufs, 1 gousse de vanille (ou sachet de vanille)



Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites fondre au bain-marie ou au micro-ondes le chocolat avec le beurre en parcelles. Cassez les œufs entiers dans une jatte, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine puis le mélange chocolat/beurre en fouettant. Beurrez un grand moule rectangulaire et versez-y

la pâte. Faites cuire pendant 30 à 35 min au four. Pendant ce temps, préparez la crème. Versez le lait et la crème liquide dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et portez à ébullition. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Quand le lait bout, versez-en une louche dans le mélange jaunes/sucre en fouettant. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux en remuant sans arrêt avec une spatule en bois jusqu'à épaississement. La crème ne doit jamais bouillir. Versez la crème dans une jatte et laissez refroidir en remuant de temps en temps. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler. Découpez les parts à l'aide d'un emporte-pièce en forme de cœur. Servez avec la crème anglaise.

## Ventre plat et ferme

Pour obtenir un ventre plat et ferme, il est indispensable d'hydrater et de tonifier quotidiennement votre peau.

La peau du ventre est particulièrement souple (elle se tend et détend considérablement au moment de la grossesse), mais fragile. Prenez-en soin ! Evitez les bains trop chauds. Ne portez pas de pantalons trop serrés qui atrophient les muscles



abdominaux. Fuyez le contact avec le soleil. Effectuez des massages le matin à l'aide de lait hydratant ou d'huile d'amande douce. Enlever les peaux mortes en effectuant régulièrement un gommage.

### Raffermer son ventre

Procédez chaque semaine à un massage léger au gant de crin ou avec une éponge bien ferme et ensuite à une application d'huile de germes de blé.

## Spécial Saint-Valentin



Photos : DR

Quelquefois on aime tellement qu'on n'a pas les mots justes pour exprimer ce qu'on ressent. Pour un coup de pouce lors de cette Saint-Valentin, voici quelques phrases de déclarations jamais écrites.

### Des déclarations pour ceux qui sont en couples

«Je n'ai peut-être pas les mots qu'il faut pour t'exprimer mes sentiments mais j'ai l'amour qu'il faut? Je t'aime mon cœur.»

«Tu es le (la)meilleur(e), j'ai trouvé en toi tout ce dont je pouvais rêver. Je ne peux m'imaginer sans toi. Je t'aime plus que tout.»

ou alors :  
«Je t'aime est un mot court. Que beaucoup de gens prononcent sans amour. J'aimerais pour toi en inventer un nouveau. Pour te prouver combien je t'aime», ou encore «je t'aime aujourd'hui et chaque jour un peu plus j'espère que notre amour durera toujours.»

Vous pouvez également :  
«Ce soleil dans ma vie,

c'est à toi que je le dois. Tu as fait de ma vie un rêve merveilleux. J'espère que beaucoup d'autres Saint-Valentin nous attendent. Je t'aime du plus profond de mon cœur.»

### Ceux qui ont des sentiments inavoués

«J'aurais voulu que tu sois mon Valentin encore une fois cette année mais je n'oserais jamais te le demander. Celle (celui) qui t'aime et qui t'attend.» Ce genre de phrase est idéal pour les personnes qui ont décidé de déclarer leur flamme pour la première fois :

«Quand je ferme les yeux, tu me manques ! »  
«J'espère qu'un jour mes rêves deviendront réalité et que je me réveillerais à tes côtés, je t'aime tellement» ;  
«je sais bien que je ne devrais pas t'aimer mais...»  
«Ange ou pas, si j'avais des ailes, je volerais vers toi» est également une déclaration poétique et très séductrice. Certains font dans le vif : «Lorsque je t'ai

## BEAUTÉ

### Des cils longs et fournis

#### Des cils longs et épais

Pour avoir des cils très longs et plus fournis, achetez en pharmacie un flacon d'huile de ricin. Appliquez-la comme un mascara sur toute la longueur des cils et cela tous les soirs pendant un mois : c'est naturel est efficace.



#### Beauté des cils

Après avoir ôté votre maquillage, pourquoi ne pas donner un bain d'huile d'olive à vos cils, comme vous le faites parfois pour vos cheveux ? Les cils sont de même nature que le cheveu, Ils poussent, brillent et se trouvent bien sains quand «ils baignent dans l'huile». Leur aspect et leur croissance ne peuvent que mieux se porter.

## Vous êtes tout le temps fatiguée ? Essayez ... les amandes trempées



augmente le taux de vitamines tout en éliminant les inhibiteurs enzymatiques qui ralentissent la digestion. Après le trempage, n'hésitez pas à les déshydrater complètement en les laissant sécher.

Les amandes sont très riches en nutriments essentiels, et le fait de les faire tremper débloque tout leur potentiel nutritif. Le trempage (pendant au moins huit heures)

## Régimes, trois «évidences», pas évidentes à vivre



C'est très dur de maigrir, c'est plus simple de ne pas grossir. C'est un peu comme la cigarette : c'est plus malin de ne jamais commencer à fumer, que de galérer pour

arrêter. Explication scientifique : pour maigrir, il faut «se priver» d'au moins 500 kcal/jour tous les jours. Pour éviter de grossir, faut «se priver» de 50 kcal/jour : c'est plus humain.

- Faut pas maigrir vite : si vous perdez plus d'un kilo par semaine, c'est sûr que vous récupérerez tout ensuite. Votre corps aura «besoin» de reprendre. C'est le yo-yo : je maigris, je grossis, je maigris, je regrossis... et à chaque fois je remonte... un peu plus haut. Non, il ne faut pas «faire un régime» (provisoire). La seule solution durable, c'est de trouver une façon de vivre qui permette de ne pas grossir, et, éventuellement, de maigrir doucement (moins de 500 g par

semaine). C'est frustrant parce que, sur la balance, ça ne se voit pas. Mais c'est la seule solution à long terme.

-Avec l'âge, les besoins en calories diminuent. Après 25-30 ans beaucoup de gens se font une «bouée» (le pneu autour du ventre), et leur balance grimpe. L'arrêt du sport, les petits plats... se voient de plus en plus. Si on ne fait pas attention, ça va continuer. Pourquoi ? Car on a moins besoin de calories à 40 ans qu'à 30, et moins à 50 qu'à 40. Notre «masse maigre» (= les muscles) diminue peu à peu. Or, c'est elle qui brûle les calories. Donc, chaque décennie, il faut manger moins de calories qu'avant.

## BON À SAVOIR

# 10 astuces anti-migraine

La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs :

- 1 - prenez un médicament antidouleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage ;
- 2 - si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment ;
- 3 - sortez et prenez un bol d'air ;
- 4 - faites un petit somme ;



- 5 - allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules ;
- 6 - demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et

des épaules ;

- 7 - le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçon sur votre nuque ;
- respecter une bonne hygiène de vie ;
- 8 - assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues ;
- 9 - consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers ;
- 10 - prenez des repas légers et équilibrés. Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation...) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.

## Tajine de poulet au gingembre et au citron confit

Morceaux de poulet, 1 citron confit, 1 petit morceau de gingembre frais, 1/2 bouquet de coriandre fraîche, 1 oignon, 5 cl d'huile d'olive, 1/2 c. à café rase de cumin, sel, poivre

Coupez le citron confit en quartiers. Epluchez et râpez le gingembre. Pelez et émincez l'oignon. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. Gardez quelques brins entiers pour décorer, ciselez le reste. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de poulet. Quand ils sont bien colorés, retirez-les de la cocotte et remplacez-les par les oignons. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Remettez alors les morceaux de poulet, ajoutez les citrons confits, la coriandre ciselée, le gingembre râpé et le cumin. Mélangez, salez et poivrez. Versez un fond d'eau et couvrez. Faites cuire 1 heure 30 à feu doux en remuant de temps à autre. Si le tajine attache, remettez un peu d'eau au cours de la cuisson. Versez le tajine dans un plat, ajoutez les feuilles de coriandre entières et servez très chaud.

