

Pavé de chocolat aux pêches fondantes

Pour 4 personnes, préparation : 30 min,
cuisson : 30 min, temps de repos : 30 min
Pêches jaunes : 2, chocolat noir : 100 g,
beurre : 100 g, sucre : 120 g, farine : 70 g,
œufs : 3, lait : 20 cl



Préchauffez votre four
th.6 (180 °C). Faites
fondre 100 g de
beurre et le chocolat
au bain-marie. Dans
un saladier, mélangez
2 œufs, 80 g de sucre
et 50 g de farine.
Ajoutez le mélange
beurre-chocolat puis

versez la préparation dans un moule carré ou un moule à cake beurré et fariné. Mettez à cuire 20 min au four. Sortez le gâteau et laissez-le refroidir. Faites bouillir le lait. Fouettez 1 œuf avec le reste de sucre, le reste de farine, versez le lait bouillant dessus, remettez tout dans la casserole et faites cuire 5 min sur feu doux pour obtenir une crème pâtissière. Coupez le reste du beurre en petits morceaux et coupez les pêches en cubes. Versez la crème dans un bol, mettez le beurre coupé, mélangez, laissez tiédir puis ajoutez les pêches. Démoulez et coupez le gâteau dans l'épaisseur, fourrez de crème fondante aux pêches, laissez reposer 30 min au frais. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.

INFOS : LES RIDES

Boire à la paille

Eh oui, cela semble innocent, mais à force de boire avec une paille, vous finissez par forcer sur les muscles de vos lèvres, ce qui détruit petit à petit le collagène qui entoure votre bouche. À force, cela crée des crevasses permanentes à la surface de votre peau. Une paille de temps en temps, d'accord, mais exceptionnellement !



Des aisselles foncées : les solutions

La cause de ce problème peut être le rasage, l'utilisation de crèmes dépilatoires, la transpiration excessive, le manque d'aération des aisselles, l'accumulation de peaux mortes ou l'usage de déodorants et antiperspirants à base d'alcool. Il est très facile de remédier aux aisselles foncées, il n'y a donc pas de raisons de s'inquiéter.

Voici une sélection des méthodes naturelles qui marchent pour en finir définitivement avec ce désagrément.

1- La pomme de terre

Coupez une fine rondelle de pomme de terre et frottez vos aisselles avec. Vous pouvez aussi hacher la pomme de terre et étaler son jus sur les parties foncées. Laissez sécher pendant 15 à 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède. Il est conseillé de faire cela 2 fois par jour. La propriété blanchissante de la pomme de terre agira seule. Il est possible de faire la même chose avec du concombre.

2- Le citron

Frottez un morceau de citron sur votre peau pendant plusieurs minutes. Laissez agir pendant 10 minutes puis rincez-vous à l'eau tiède. Le citron peut aggraver votre peau, mettez une crème apaisante par la suite.

3- Le bicarbonate de soude

Formez une pâte à partir de bicarbonate de soude et d'eau avec



laquelle vous frotterez vos dessous de bras, puis rincez-les à l'eau tiède et séchez. Vous pouvez utiliser cette technique plusieurs fois par semaine. Pour éliminer la mauvaise odeur due à la transpiration, mélangez du bicarbonate de soude et de la fécule de maïs.

4- Le vinaigre

Mélangez de la farine et du vinaigre afin d'obtenir une pâte. Utilisez-la au moment de la douche puis laissez sécher pendant 10 à 15 minutes. Rincez-vous à l'eau tiède et renouvelez cette opération plusieurs fois par semaine.

5- Le lait

Mélangez 1 cuillère à soupe de farine avec 2 cuillères à soupe de lait entier et 1 cuillère à soupe de yaourt nature. Vous obtiendrez une pâte à étaler sur vos aisselles que vous laisserez agir pendant 15 minutes avant de vous rincer à l'eau froide. Renouvelez cette opération

plusieurs fois par semaine.

Prévenir le noircissement des aisselles

Il existe plusieurs manières de prévenir le noircissement des aisselles :

- Il vaut mieux s'épiler les aisselles plutôt que de les raser. Après le rasage, des poils sous la peau peuvent apparaître ce qui contribue à donner une apparence foncée des aisselles. Alors qu'avec une épilation à la cire, vous pouvez être sûre que le poil sera retiré depuis le follicule.
- Au lieu d'utiliser une crème à raser, optez pour de l'huile de coco qui rendra la peau plus douce et lisse. Vous pouvez aussi utiliser cette huile pour éclaircir vos dessous de bras.
- Exfolier les aisselles une fois par semaine pour prévenir l'accumulation des peaux mortes.
- Afin de contrôler la transpiration excessive et maintenir une bonne odeur sans utiliser d'ingrédients agressifs, utiliser des antiperspirants naturels. Cependant gardez en tête que des aisselles foncées peuvent être le signe d'un problème médical, l'acanthosis nigricans, une maladie cutanée qui est souvent liée à la résistance à l'insuline, à l'excès de poids et à des troubles hormonaux. C'est pourquoi il est recommandé de consulter votre médecin si vous pensez avoir un problème, lié à vos aisselles foncées, plus profond.

BEAUTÉ

Avoir un ventre "plat" et le garder !



Photos : DR

Les principales causes d'un ventre rond :

Une alimentation inadaptée
Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac. De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

Un manque d'activité physique

Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

Le stress

Cette sensation de "nœud dans l'estomac" peut déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers. Au quotidien, tenez-vous droite le plus souvent possible. En marchant, en montant les escaliers, dans les transports en commun et même au bureau, contractez vos muscles abdominaux. Pratiquez de manière régulière (1 heure, 3 fois par semaine) une activité sportive qui permettra de tonifier et gagner la ceinture abdominale. Elle permet d'assurer le maintien du haut du corps et évite le relâchement musculaire. Astuce : 20 minutes de marche après le repas permet non seulement de mieux

digérer mais aussi de stimuler les intestins par un effet de massage "mécanique". Voici par ailleurs quelques sports bien ciblés qui permettront de solliciter efficacement les muscles abdominaux : la natation (crawl et papillon) et l'aqua-gym favorisent en

douceur le travail des muscles du ventre ; la marche rapide tonifie le corps dans son ensemble et permet de muscler sans effort les abdominaux ; les cours d'abdo-fessiers ciblent le travail sur cette partie du corps.

QU'EST-CE QU'UNE BONNE CHAUSSURE ?

C'est une chaussure qui vous permet d'être bien stable sur vos deux pieds, avec suffisamment d'espace au bout des orteils de façon à empêcher tout frottement. Quand vous essayez des chaussures, faites-le de préférence l'après-midi ou le soir, quand vos pieds sont déjà un peu gonflés. Gardez-les un moment aux pieds et faites quelques pas. Enfilez aussi les deux chaussures, car on n'a pas toujours les deux pieds identiques.



Gâteau d'aubergines

Viande hachée cuite, 10 aubergines, 4 œufs, 4 gousses d'ail, 1/2 botte de persil plat, 150 g de mie de pain rassis, 2 branches de thym, huile d'olive, sel, poivre

Pelez, hachez les gousses d'ail. Ciselez le persil. Essuyez les aubergines. Sans les peler, découpez-les dans le sens de la longueur en tranches de 5



mm d'épaisseur puis en lamelles de 4 cm de large. Hachez les entames et les chutes d'aubergines. Mettez de côté (vous les ajouterez à la farce). Hachez l'agneau. Mélangez ce hachis avec la mie de pain émiettée, l'ail, le persil, les chutes d'aubergines et le thym effeuillé. Salez, poivrez. Remuez. Délayez avec les œufs. Réservez au frais. Préchauffez le four à 180° (th. 6). Dans une poêle, faites dorer à l'huile les lamelles d'aubergines. Epongez-les avant d'en chemiser le moule. Commencez par le fond, et faites-les se chevaucher. Garnissez l'intérieur avec le hachis assaisonné. Tassez le tout en tapant le fond du moule contre le plan de travail. Disposez le reste des aubergines sur le dessus du hachis. Recouvrez de papier sulfurisé beurré du même diamètre que le moule. Placez le moule dans un bain-marie chaud. Enfouissez le tout et laissez cuire 30 min. Puis, sortez le moule du bain-marie et laissez reposer 15 min. Retirez le papier sulfurisé. Démoulez. Servez à l'aide d'une pelle à gâteau.