

Verrines chocolat-café

1 l lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration



Dans une grande casserole, mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe. Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté.

Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu.

Attention à n'utiliser que la moitié de la crème ! Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines, puis une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

Forme : conseils pour ne pas regrossir après un régime

(1^{re} partie)

La balance stagne ? Dans ces cas-là, on a parfois tendance à vouloir brusquer les choses. On se reprend tout de suite et on évite au contraire les erreurs qui nous feraient reprendre du poids.

Se méfier du «tout-crudité» En effet, à ce rythme-là, vous devriez perdre du poids vitesse grand V. Mais vous allez surtout forcer votre organisme à se mettre dans une logique de famine. Il va apprendre à mieux stocker les quelques calories que vous ingérez, ralentir votre métabolisme et rendre encore plus difficile la perte de poids par la suite. Et puisque vous ne

tiendrez pas longtemps à ce rythme, vous gagnerez forcément quelques centaines de grammes au passage, voire plus.

Sauter des repas Si vous n'avez pas faim alors que l'heure du repas arrive, ce n'est pas la peine de vous forcer. Il faut apprendre ou réapprendre à s'écouter et à manger uniquement quand la véritable faim (et non la faim sociale ou psychologique) se fait sentir. Mais sauter un repas dans le but de réduire votre apport calorique en est une autre. Votre corps imagine que cet état de disette peut devenir permanent, et réduit votre métabolisme afin de vous permettre de survivre. A éviter absolument !



Photos : DR

Réduire les portions...

mais pas trop

Eviter de se resserrer deux fois des pâtes et trois fois du dessert, c'est très bien, contrôler ses portions aussi. Mais les réduire de façon trop drastique, surtout si vous avez un bon coup de fourchette au

quotidien, va lancer votre corps dans une spirale d'alternances de restrictions et de craquages. On révise ses bases : une portion de viande, c'est l'équivalent d'une paume de main, une portion de légumes verts cuits, c'est 200 - 250 g.

Bon à savoir

3 règles d'or dans son armoire à pharmacie



-Les médicaments soignent ou préviennent les maladies. Mais parfois, c'est au prix d'effets secondaires. Pour diminuer les risques, il suffit parfois d'un peu d'organisation. A commencer par son armoire à pharmacie.

-Pour éviter les erreurs et mélanges malencontreux de médicaments, il est recommandé d'organiser son armoire à pharmacie. Un tri complet doit être effectué tous les six mois ! -Ne jamais dissocier les médicaments de leur boîte et de leur notice.

-Cela permet d'éviter les erreurs de posologie, d'utilisation et de ne pas loupier les mises en garde ou contre-indications, ainsi que les possibles effets secondaires.

-Surveiller les dates de consommation et péremption. -Les liquides ne se consomment pas au-delà de trois mois. Donc après un traitement, mieux vaut ne pas les laisser dans l'armoire à pharmacie, tout comme les pommades. Pour les comprimés, la date de péremption est inscrite sur les boîtes.

Grossesse : 5 signes qui indiquent que vous êtes sans doute enceinte

Vos règles ne doivent pas arriver avant une semaine mais votre sixième sens vous dit que cette fois-ci, votre envie de bébé va se réaliser. Et si vous prêtiez attention aux petits signes annonciateurs de grossesse ?

Vous êtes très très très... fatiguée C'est sans doute le symptôme le plus communément partagé par les femmes enceintes. Même aux tout premiers jours de la grossesse, votre corps se prépare aux futurs changements qu'il va devoir affronter. Si une fatigue soudaine vous tombe dessus alors que vous n'avez pas modifié vos heures de coucher ou de réveil, c'est sans doute que vous êtes en train de «dormir pour deux».

Vous vous sentez barbouillée Rien à voir avec les nausées matinales qui, dans quelques semaines, vont vous obliger à vous précipiter aux toilettes dès que vous mettrez un pied à terre le matin. Vous n'avez pas envie de vomir mais vous vous sentez barbouillée, comme si le dîner de la veille avait du mal à passer. Et cette sensation désagréable peut vous tomber dessus n'importe quand dans la journée. Les médecins pensent que c'est le premier indice des modifications hormonales



subies par votre organisme en cas de grossesse.

Votre soutien-gorge est trop serré

Les taux d'oestrogènes, de progestérone et de prolactine sont à la hausse : toutes ces fluctuations hormonales ont des répercussions immédiates sur votre poitrine. Vos seins sont plus lourds qu'à l'habitude, comme si vous souffriez du syndrome pré-menstruel, et vous vous sentez mal à l'aise dans votre soutien-gorge. Si vous y prêtez attention, vous constaterez sûrement aussi que les aréoles de vos seins sont plus foncées qu'à l'ordinaire.

Votre température est un tantinet plus élevée

Lorsque vous ovulez, votre température corporelle grimpe d'un demi-degré grâce à une poussée de la progestérone. Elle repart ensuite à la baisse lorsque les règles apparaissent. Mais si vous êtes enceinte, le taux de progestérone va rester élevé et votre température également. La

différence est trop minime pour que vous le ressentiez, comme lorsque vous avez de la fièvre. Mais si vous prenez votre température tous les matins au réveil pour connaître vos jours d'ovulation, c'est quelque chose que vous avez sans doute remarqué.

Vous perdez un peu de sang

Vos règles ne doivent pas arriver avant une semaine et pourtant vous avez remarqué quelques taches de sang sur vos sous-vêtements. Surtout n'allez pas vous inquiéter : il est tout à fait normal de perdre un peu de sang après la conception et cela n'a rien d'inquiétant. Cela arrive à environ une femme sur trois : les médecins les appellent «saignements d'implantation». Ils font partie des signes annonciateurs de grossesse : lorsque l'œuf s'implante dans la muqueuse utérine, cela endommage parfois la muqueuse, ce qui provoque des saignements.

Info

Vous avez toujours froid, même en plein été ? Cette frilosité a peut-être une raison. Et si c'était votre thyroïde qui fonctionne au ralenti ?

Vous avez toujours froid, vous êtes constamment fatiguée, vous perdez plus de cheveux et votre transit fonctionne au ralenti ? C'est peut-être le signe que vous souffrez d'hypothyroïdie. Devant de tels symptômes, il faut consulter votre médecin qui prescrira un bilan thyroïdien, dont un dosage de la TSH. Le taux de cette

hormone sécrétée par l'hypophyse s'élève lorsqu'il faut stimuler la production endormie des hormones thyroïdiennes.



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 dés 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 cube. Après ébullition, faites cuire 15 mn à feu moyen. Laissez refroidir 5 mn, puis mixez le tout en ajoutant les feuilles de menthe (vous en réserverez 2 pour le décor). Incorporez les 100 g de crème fraîche (la moitié d'un pot). Ajoutez la 1/2 cuillère à soupe de miel, mélangez doucement et assaisonnez. Servez bien chaud la mousseline et déposez dessus une quenelle fraîche de crème fraîche. Décorez avec les feuilles de menthe.