

Boules de noix de coco

500 g de noix de coco, 1/2 verre de sucre, 1/2 litre de lait, jus et zeste de 2 citrons,

3 c. à soupe de maïzena, 100 g d'amandes entières mondées et grillées, 200 g de noix de coco



Photos : DR

Mélanger la noix de coco et le sucre et les hacher finement. Ajouter le citron, la maïzena et le lait jusqu'à obtention d'une pâte molle et

malléable. Faire des boules de la grosseur d'une noix et mettre une amande à l'intérieur de la boule. Rouler dans la noix de coco et déposer sur un plat allant au four beurré et fariné. Faire cuire au four. Les gâteaux doivent rester blancs.

Question

Une fois dans l'organisme, le virus de l'herpès y reste-t-il à vie ?

VRAI. L'herpès est une maladie qui revient par crise. Une fois dans l'organisme, le virus se multiplie à l'endroit de la pénétration puis gagne un ganglion nerveux (au bas du dos pour l'herpès génital, à l'arrière du cou pour l'herpès labial). Là, il «dort», et ressort, ou «se manifeste» plus ou moins régulièrement. Certains facteurs – fièvre, stress, règles... – peuvent favoriser les crises. Certaines personnes peuvent avoir été en contact avec le virus, sans jamais développer de signes visibles ; elles n'en restent pas moins contagieuses. Aujourd'hui, aucun traitement ne permet de supprimer définitivement le virus de l'herpès. Mais il existe des antiviraux qui amoindrissent les symptômes.



Beauté Leçon de mode

Quelle couleur ? Quel style ? Quelle taille ? Autant de questions qu'on se pose avant de s'habiller ou d'acheter un vêtement pour soi. Les vêtements qui vous vont le mieux sont ceux qui vous rendent belle au naturel. Conseils...

Couleurs

Les couleurs nous vont bien, quelle que soit notre morphologie. Alors n'hésitez pas à porter des vêtements de couleur chaque fois que vous en avez envie. Toutefois, pour garder un certain style, portez des couleurs de façon subtile plutôt qu'en total look. Un T-shirt ou un chemisier fushia, rouge ou orangé sera particulièrement seyant sous un tailleur (jupe ou pantalon) noir, brun ou bleu marine.

Pantalons

Si vous avez des cuisses plutôt rondes, un pantalon légèrement évasé vous conviendra parfaitement. Assurez-vous que le tissu est extensible et qu'il moule très légèrement la cuisse, ce qui a pour effet de l'affiner. Les coupes droites conviennent à toutes les morphologies et notamment à celles qui n'ont pas beaucoup de hanches. Pour les jeans, choisissez un denim extensible, souple et fin. Il rend toujours très sexy !

Pulls

Rien de plus confortable et de plus seyant qu'un beau pull ! Surtout si vous prenez le soin de choisir le col ou l'encolure qui convient le mieux à votre silhouette et à votre visage. Les cols en V dégagent le cou et allongent le visage et la silhouette. Ils conviennent donc à celles qui ont une poitrine généreuse ou le visage rond. Les cols roulés mettent en avant les cous longs et fins sans les accentuer, et allongent la silhouette. Les pulls à encolures rondes donnent un peu de rondeur aux visages allongés. Ils avantagent aussi celles qui ont les épaules plus larges ou la silhouette plutôt athlétique. Ils sont aussi très confortables !

Décolleté

Si vous souhaitez mettre en valeur votre poitrine, l'encolure en V est un classique qui a fait ses preuves. Le cache-cœur noué à la taille est aussi un très bon choix.



TRUCS ET ASTUCES

Calmer un saignement de nez



Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous, avec la tête légèrement inclinée au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement.

Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède.

Eliminer les points noirs



Préparez-vous un masque avec deux cuillères de farine de maïs (ou d'avoine), mélangées à un blanc d'œuf battu. Appliquez sur le visage. Laissez reposer quelques instants, puis essuyez avec un linge sec. Rincez votre visage avec de l'eau de rose. Tamponnez doucement avec une serviette pour essuyer. Oubliés les points noirs, votre peau est éclatante et douce !

Vrai-faux Les muscles consomment beaucoup de calories



VRAI. Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons ! Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus

musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base qui représente le minimum d'énergie requis par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire,

nerveuse, digestive, musculaire...). Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60% des dépenses quotidiennes et 45% à 50% pour une personne très active. La digestion prend 10% et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaire. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories. Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Carottes aux champignons

800 g de carottes fines, 400 g de champignons, 60 g de margarine (30 + 30), 2 morceaux de sucre, 2 cuillères à café de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 branches de persil, 4 brins de cerfeuil, sel, poivre du moulin

Dans une casserole, verser 50 cl d'eau et le bouillon de légumes, porter à frémissement. Laver et éplucher les champignons, les émincer et les faire tremper dans l'eau vinaigrée. Les égoutter et les faire suer à feu doux dans une poêle avec 30 g de margarine, saler, poivrer et laisser évaporer l'eau rendue par les champignons, arrêter la cuisson avant dessèchement. Éplucher les carottes, les rincer à l'eau fraîche et les couper en tronçons de 1 cm en biseau. Les placer dans une grande casserole avec le bouillon, le reste de margarine et le sucre. Poivrer et cuire à feu moyen jusqu'à presque évaporation du liquide (environ 30 minutes). Ajouter les champignons, 2 cuillères à soupe d'eau chaude et prolonger la cuisson à feu doux 5 minutes. Parsemer de persil haché au moment de servir

