

Mousse au chocolat amer

5 tablettes de chocolat amer, 1/2 verre d'eau, 50g de beurre, 3 jaunes d'œufs, 8 blancs d'œufs, 1 pincée de sel



Faites fondre le chocolat dans l'eau. Incorporez alors le beurre par petites noisettes sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange devienne brillant. Hors du feu, incorporez également les jaunes un à un

en remuant avec une spatule en bois. Laissez refroidir. Montez les blancs d'œufs en neige ferme dans un saladier avec une pincée de sel. Mélangez délicatement le chocolat et les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce que vous obteniez une mousse homogène. Cette opération doit se faire lentement de manière à ce que l'incorporation des blancs se fasse sans en briser la texture mousseuse. Versez la mousse au chocolat amer dans des petits récipients et réservez au frais.

BEAUTÉ 6 gestes douceur pour le corps



adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gant de crin.
3- Évitez les bains trop chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et, surtout, le ramollissent. Une douche, tiède, est infiniment plus tonique.
4- Séchez très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.
5- Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur. Parce que l'épiderme est constitué à 60 % d'eau. Il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.
6- Enfin, oxygénez-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.

Photos : DR

1- Gommez : Ainsi, vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.

2- Bannissez les produits desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux,

TRUCS ET ASTUCES

Décongestionner les narines



Mettre sur le dos de la main du sel et inspirer narine par narine, très vite le nez se débouche. Recommencer si nécessaire.

Sol brillant et désinfecté



Pour avoir toujours un sol brillant, rincez-le avec de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc. De plus, quand on a de jeunes enfants, ça désinfecte sans danger.

Tache de goudron Pour enlever du goudron sur un vêtement, il suffit de tamponner du beurre dessus et de le laver avec un détachant par la suite.

Nettoyer la robinetterie



Pour détartrer la robinetterie ou les tuyaux, mettre du vinaigre blanc. Cela ne coûte pas cher et c'est très efficace.

BON À SAVOIR



La fatigue persistante peut cacher une dépression insidieuse. Vrai.

Fatigue matinale, manque d'énergie, ralentissement des activités, absence de désirs et de projets sont des symptômes bien connus de la dépression. Cette dernière ne s'exprime pas toujours par des idées moroses et taciturnes.

Quel est l'un des signes d'alerte de l'AVC ?



vomissements et essoufflement, évoquent un infarctus du myocarde avant amener à aller le plus rapidement possible à l'hôpital. Concernant l'AVC (accident vasculaire cérébral), les signes d'alerte sont : engourdissement brutal, perte de sensibilité, voire paralysie du visage, d'un bras, d'une jambe ou d'un côté du corps, vertige, troubles de l'élocution, de la vue, maux de tête intenses, vomissements...

Une douleur brutale dans la poitrine pouvant durer une quinzaine de minutes

à plusieurs heures, s'accompagnant d'une sensation d'oppression dans la

poitrine, d'une irradiation de la douleur, de sueurs froides, nausées,



Langue de veau en sauce

150 g de pois chiches trempés la veille, 1 langue de veau ou de bœuf bouillie, 200 g de pois chiches trempés la veille, 1 dl d'huile soit 1/2 verre classique, 2 piments secs, épépinés et trempés, 1 tête d'ail, 12 g de poivre rouge soit 1 cuillère à soupe, sel

Piler dans un mortier les piments, ajouter le sel et l'ail, mettre un peu d'eau à la fin. Une fois la langue bouillie, lui enlever la peau et la couper en morceaux. Joindre dans une marmite contenant l'huile la langue ainsi que les pois chiches en surveillant le niveau de la sauce. Laisser cuire jusqu'à ce que la langue soit fondante. On peut ajouter également avant la fin de la cuisson quelques petites pommes de terre entières.

