

## Moelleux au chocolat et aux épices

200 g de chocolat noir, 200 g de beurre  
+ 1 noix, 200 g de sucre en poudre,  
2 cuillerées à soupe de farine, 5 œufs,  
2 clous de girofle, 1 cuillerée à café  
de vanille en poudre, 1 cuillerée à café  
de cannelle en poudre



Beurrer un moule à manqué assez grand et allant au micro-ondes avec une noix de beurre. Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger. Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse. Réduire en poudre les clous de girofle puis mélanger avec la vanille et la cannelle. Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse). Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille. Servir à température ambiante.

## VRAI-FAUX

Il faut consommer des carottes  
pour avoir une bonne vue  
**VRAI**



La carotte contient du bêta-carotène qui est transformé en vitamine A par l'organisme ; or, la vitamine A est très importante pour le bon fonctionnement des yeux.

Les heures de sommeil avant  
minuit comptent double

**FAUX**

Les premières heures de sommeil (heures de sommeil profond) sont les plus réparatrices quelle que soit l'heure du coucher. L'essentiel est de dormir le nombre d'heures dont notre organisme a besoin.

Une carie n'est jamais indolore

**FAUX**

Il est tout à fait possible d'avoir une carie, sans jamais avoir eu mal. Tant qu'elle ne touche pas l'émail de vos dents, la carie est quasi indolore. Voilà pourquoi les contrôles réguliers chez le dentiste sont recommandés.

## NUTRITION

# Comment brûler ses calories avec ou sans sport ?



Les petits trucs à savoir pour  
brûler plus de calories...

Le simple fait de réfléchir constitue une dépense énergétique : 64 calories-heure. Un peu plus que dormir (60 calories seulement) sauf que nous dormons beaucoup plus longtemps que nous réfléchissons. Ainsi, une nuit de 8 heures de sommeil, c'est 480 calories de brûlées.

Accumulez les minutes de marche. Pour chaque demi-heure, vous éliminez au moins 90 calories. Et plus vous marchez vite dans la rue, plus vous dépensez. Ne négligez pas les travaux ménagers, et vous brûlez 100 calories. À chaque fois que vous faites les courses, vous perdez 400 calories. Un quart d'heure de bricolage se solde par une dépense de 50 calories. De quoi vous

réconcilier avec cette activité. Le jardinage est beaucoup plus payant avec 400 calories à l'heure. Et enfin, multipliez les câlins : faire l'amour est aussi une activité dépensière en énergie ; il vous en coûtera entre 200 et 300, calories selon vos prouesses !

Et n'oubliez pas que pour maigrir, il faut dépenser plus que l'on consomme... Alors soyez active mais révissez également votre alimentation.

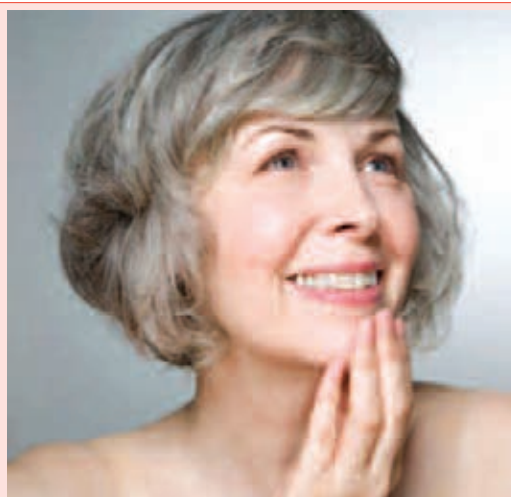


## BON À SAVOIR

# Le meilleur des régimes, respirer ?

Mais il ne suffit pas de «plus» respirer pour maigrir ! En effet, il faut respirer trois fois la masse de graisse pour que celle-ci disparaisse. Et il est impossible de se forcer à respirer plus ou plus vite (vous risquez l'hyperventilation et quelques évanouissements).

Heureusement, on connaît une bonne manière pour consommer plus d'oxygène... Faire du sport ! Eh oui, on y revient toujours. Pour perdre du poids (et de la graisse), il faut donc faire du sport pour forcer le corps à consommer plus d'oxygène, et donc à évacuer la graisse transformée en CO<sub>2</sub> ! Brillant.



## Ménopause

# Hydratez votre peau

Passé la ménopause, la peau est plus sèche et moins ferme. Donnez-lui un coup de pouce en l'hydratant tous les jours, visage, cou et décolleté compris. Utilisez des crèmes adaptées à votre peau. Pour nettoyer votre peau, veillez à ne pas employer un produit desséchant ou agressif. D'une manière générale, privilégiez les gels douches à un savon classique.

Vous êtes tout le  
temps fatiguée ?  
Essayez les  
amandes trempées



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) 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.

## Riz au poulet épicé (Thaïlande)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 25 min  
500 g de poulet cuit froid,  
riz : 400 g, 1 oignon, une  
gousse d'ail, 400 g  
de sauce tomates épicée,  
2 c. à soupe de concentré  
de tomate, 1/2 c. à soupe  
de - cumin en poudre,  
2 c. à soupe de persil  
haché, 2 c. à soupe d'huile  
de tournesol, 25 cl d'eau,  
1 bouquet de coriandre  
fraîche, sel, poivre



Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Détaillez le poulet en cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 3 min. Ajoutez l'ail et le riz. Mélangez bien. Incorporez le concentré de tomates, le cumin, le persil, la sauce tomate, l'eau ainsi que le poulet. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 25 min à feu doux. Décorez avec la coriandre ou avec du persil frais et servez chaud.