

## 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 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.

### BON À SAVOIR

## Ne laissez pas vos veines vous filer entre les doigts

Quand vous regardez vos jambes où pointent quelques varices, vous pensez plutôt : «Jusqu'ici tout va bien !»

Attention tout de même à ne pas laisser les choses trop évoluer : plus on se préoccupe tôt de ses problèmes veineux et plus on a de chances de prévenir une évolution vers des formes plus graves et des complications sévères ! Entre varices et phlébite, certes, il y a un pas, mais des varices anciennes et importantes peuvent

constituer un réel facteur de risque. Si la situation se prolonge, la stagnation du sang dans les veines variqueuses augmente le risque de formation d'un caillot (thrombus), et l'on parle de phlébite si le caillot se forme dans une veine profonde. A fortiori, prévenir l'évolution de la maladie veineuse, c'est aussi prévenir l'évolution vers les formes avancées d'insuffisance veineuse : œdèmes, troubles cutanés ou ulcères dans les stades les plus graves.



## Comment hydrater sa peau en été

Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage pendant l'été. L'hydratation fait partie d'une des meilleures armes de la peau. La meilleure façon d'hydrater la peau est de prendre un bain tiède, jamais chaud, pendant 15 minutes au moins. Epongez ensuite la peau et appliquez immédiatement une crème hydratante pour emprisonner l'humidité, ce qui gardera votre peau lisse et souple. Hydratez votre peau aussi souvent que possible durant la journée afin d'éviter qu'elle ne sèche. Notez que l'exposition solaire serait responsable de près de 80% des marques de l'âge ! Ce sont majoritairement les UVA qui agissent en ce sens : en pénétrant



Photos : DR

profondément dans la peau, ils favorisent la libération de radicaux libres. Pensez donc à vous protéger !

### Pour améliorer votre qualité de vie cet été :

- Prenez des bains tièdes et

hydratez votre peau

- Portez des vêtements amples, en coton de préférence
- Limitez l'exposition aux irritants (savons, détergents, parfums, etc.)
- Evitez les changements extrêmes de température
- Identifiez et limitez le stress.

## 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

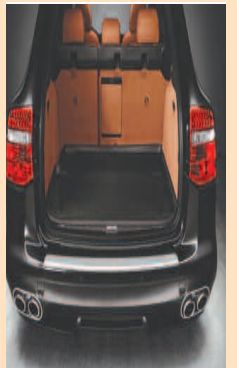
Il existe plusieurs manières de prévenir le noircissement des aisselles :

- 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.

## INFO Voiture



En plein été, le coffre de la voiture n'est pas le meilleur endroit pour laisser des denrées périssables, sauf si vous prenez le soin de les mettre, dès l'achat, dans des sacs isothermes (avec des galets de froid).

## Tarte aux tomates et thon relevée à la moutarde

1 pâte feuilletée, 4 tomates, 1 boîte de thon moutarde mi-forte, crème fraîche 2 œufs, 100 g de gruyère, sel, poivre

Préchauffez le four à th.7 (210°C).

Dans un récipient adapté, râpez le gruyère. Nettoyez et sur votre planche de cuisine, coupez les tomates en fines rondelles. Épépinez-les. Étalez la pâte feuilletée dans un moule allant au four. Badigeonnez avec 2 c. à soupe de moutarde mi-forte le fond de la pâte. Ouvrez la boîte de thon puis, émiettez-le au-dessus de la pâte. Ajoutez les rondelles de tomates. Dans un bol creux, cassez puis battez les œufs. Ajoutez 3 c. à soupe de crème semi-épaisse. Salez et poivrez. Versez la sauce sur la pâte. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfouez pendant 30 min.

