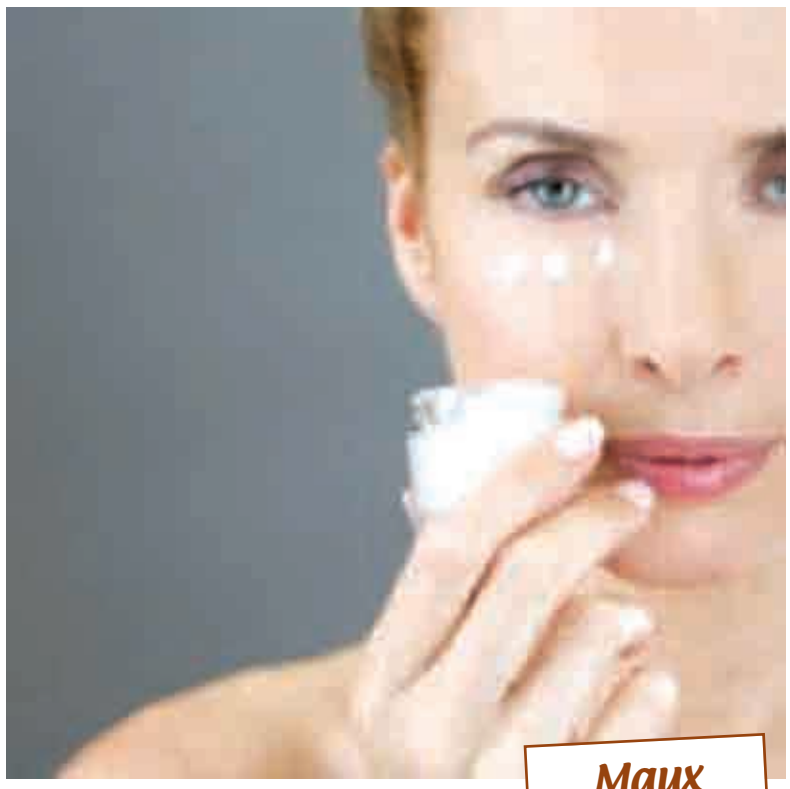
Chocolat chaud

150 g de chocolat, 25 cl de lait, 250 g de crème fraîche, 50 g de sucre semoule, 1 gousse de vanille.

Pour la décoration :
50g de sucre roux.
Préparation:
Hachez le chocolat et mettez-le dans un récipient.
Dans une casserole, portez à ébullition le lait et la crème.
Mettez le sucre dans une casserole et faites-le fondre sur feu moyen.
Ajoutez-y la gousse de vanille fendue et grattée.
Continuez à cuire le sucre jusqu'à ce qu'il atteigne une couleur caramel. Retirez la casserole du feu.
Versez le liquide bouillant en plusieurs fois sur le caramel afin de décuire ce dernier tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
Lorsque le caramel est bien dissous dans le liquide, versez cette préparation en plusieurs fois sur le chocolat afin d'obtenir une ganache puis le chocolat chaud.
Passez le chocolat dans une petite passoire afin de filtrer les épices.
Pour la décoration de ces derniers, trempez le bord des verres dans le chocolat chaud puis posez-les dans le sucre roux afin de réaliser une couronne de sucre.

BEAUTÉ

Crème anti-rides maison



Photos : DR

Les bienfaits :
Cette crème maison a plusieurs avantages. En l'utilisant régulièrement, votre peau sera bien hydratée et les rides atténuées grâce aux vertus anti-âge des huiles qu'elle contient. En effet, l'huile d'olive et l'huile d'argan sont riches en vitamines E qui leur confèrent d'excellentes propriétés antioxydantes, essentielles pour lutter contre le vieillissement cutané. La combinaison de ces huiles, du miel et du jaune d'œuf régénère la peau, l'adoucit, l'hydrate et la protège des radicaux libres.

Ingrédients :
2 cuillères à café d'huile d'argan cosmétique
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce

Préparation :
Mélangez bien l'huile d'olive ou d'amande, l'huile d'argan, le jaune d'œuf et le miel. Vous pouvez utiliser le pot d'une ancienne crème afin de conserver ce mélange au réfrigérateur.

Utilisation :
Nettoyez la peau et massez-la doucement avec la crème. Au bout de 30 minutes, utilisez une lingette humide ou un mouchoir en papier imbibé d'eau pour en retirer l'excès.
La crème doit être appliquée au moins 2 heures avant d'aller dormir pour avoir de meilleurs résultats.
Conseil : ne jamais utiliser cette crème en journée, l'huile d'argan est photosensibilisante. Évitez donc toute exposition au soleil quand vous l'appliquez sur votre visage.

Maux d'estomac

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède.
Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

Bouchées parmentières

Pour la viande : 350 g de bœuf haché, 1 œuf, 1 petit oignon haché finement, 1 c. à s. de chapelure, 1/2 bouquet de persil haché finement, 1/4 c. à c. carvi en poudre, 1/4 c. à s. coriandre en poudre, sel et poivre

Pour la farce : 500 g de pommes de terre, 50 ml de crème fraîche, 4 portions de fromage crémeux, sel, poivre, une poignée de fromage râpé.
Pour la sauce tomate : 3 belles tomates pelées, 1/2 c. à s. d'huile, sel et poivre, 1 c. à c. de basilic et 4 gousses d'ail
Dans un saladier, mélanger la viande hachée avec l'oignon et le persil hachés, l'œuf et la chapelure, sel et épices. Former des boules, et creusez-les au centre. Déposez-les dans un plat allant au four sur la sauce-tomate que vous aurez préparée à l'avance. Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, les écraser en purée, leur ajouter la crème fraîche, fromage, saler et poivrer. Former des boules avec cette purée, placer au centre de la viande, utiliser une poche à douille. Saupoudrer de parmesan râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200° 30 minutes. Servir bien chaud.

BON À SAVOIR

L'eau de Javel oui, mais avec modération

Devenus tous ou presque accros à l'eau de Javel, on estime, à tort, que tout à la maison doit briller, voire étinceler…

L'eau de Javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium et de potassium. Les services de nettoyage des entreprises, hôpitaux, bars et restaurants (…) ne savent plus s'en passer. La déviance hygiéniste de vouloir tout désinfecter est pourtant illusoire dans nos intérieurs, où le risque d'une contamination mortelle est illusoire. Quoiqu'on fasse, il y aura toujours des germes, qui ne sont pas forcément toxiques et nocifs (sans germes, pas de système immunitaire !). Une fois les germes éradiqués dans la cuisine, il suffit à peine de faire quelques pas dans une pièce voisine pour la «recontaminer». Les colonies de bactéries se rétablissent rapidement ! On peut donc dire que pour un usage domestique, l'eau de Javel a une action trop importante et destructrice dont on doit se passer.

Mauvaise pour la santé et l'environnement
Pour vous en convaincre, sachez d'abord qu'il s'agit d'un produit toxique (c'est marqué sur l'emballage !) qui provoque des brûlures sur la peau, les yeux et dont les émanations peuvent susciter des maux de tête et nausées. Outre son action corrosive, l'eau de Javel ne contient aucun tensio-actif, et donc ne nettoie pas. Elle désinfecte et décolore mais rien ne sert de l'utiliser comme détergent sur une surface bien crasseuse. De plus, ce produit a un impact sur l'environnement car il libère du chlore tout au long de son existence (lors de sa production, de son utilisation puis de son rejet avec les eaux domestiques). Une fois libéré, le chlore peut alors s'associer avec d'autres molécules organiques et se convertir en organochlorés, particulièrement toxiques et persistants. Enfin, en perturbant l'équilibre bactérien des habitations, l'usage excessif de l'eau de Javel peut au contraire favoriser le développement et la résistance de certains germes pathogènes.

INFO

Pour un bon sommeil : étirez-vous avant d'aller au lit

Des étirements légers avant d'aller au lit peuvent aider votre corps et votre esprit. Essayez de toucher vos orteils ou bien allongez-vous par terre et levez vos jambes contre le mur à 90 degrés ou adoptez toute autre pose de yoga pour vous détendre.

LES FÉCULENTS

Contre les ballonnements

L'alimentation trop grasse provoque des fermentations et détériore votre flore intestinale.
A faire tout de suite : oubliez pendant 4 ou 5 jours les crudités et les aliments fibreux (poireau, artichaut, pain et céréales complètes) : ils accélèrent trop le transit. Arrêtez les sucres rapides qui aggravent les flatulences. Prévoyez pendant quatre ou cinq jours des repas peu gras : viandes et poissons maigres, légumes cuits et consommez chaque fois des féculents (riz, pâtes) qui réduisent la vitesse du transit et un yaourt pour rétablir la flore intestinale.