Cœur au chocolat

200 g de beurre, 200 g de sucre, 200 g de chocolat, 5 œufs, 100 g de farine
Pour la crème :
25 cl de lait, 25 cl de crème liquide, 100 g de sucre, 6 jaunes d'œufs, 1 gousse de vanille(ou sachet de vanille)

Préparation pour cœur au chocolat :
1 - Préchauffez le four th.6 (180°C).
2 - Faites fondre au bain-marie ou au micro-ondes le chocolat avec le beurre en parcelles.
3 - Cassez les œufs entiers dans une jatte, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4 - Incorporez la farine puis le mélange chocolat/beurre en fouettant.
5 - Beurrez un grand moule rectangulaire et versez-y la pâte.
6 - Faites cuire pendant 30 à 35 min au four.
7 - Pendant ce temps, préparez la crème.
8 - Versez le lait et la crème liquide dans une casserole.
9 - Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et portez à ébullition.
10 - Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
11 - Quand le lait bout, versez-en une louche dans le mélange jaunes/sucre en fouettant.
12 - Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux en remuant sans arrêt avec une spatule en bois jusqu'à épaississement.
13 - La crème ne doit jamais bouillir.
14 - Versez la crème dans une jatte et laissez refroidir en remuant de temps en temps.
15 - Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.
16 - Découpez les parts à l'aide d'un emporte-pièce en forme de cœur.
17 - Servez avec de la crème anglaise.

BEAUTÉ

Alerte à la peau rouge ! C'est juste une question de discipline

On évite les «chaud/froid» !
Les écarts de température sont à bannir si vous ne voulez pas rougir !
On évite de manger épicé !
Les plats épicés favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins (et donc l'apparition des rougeurs)...
On zappe les gommages tous les quatre matins !
Règle d'or : tout ce qui affine la couche cornée de la peau doit être effectué avec douceur et précaution, surtout si votre peau est sensible. Un gommage tous les quinze jours suffit donc amplement.
On arrête de fumer !
La cigarette, c'est mauvais pour la santé, mais aussi pour la peau ! En effet, la nicotine accentue la dilatation des vaisseaux sanguins !

Photos : DR

On évite l'eau glacée pour se rincer !
Bonjour les traumatismes, et accessoirement... les rougeurs ! Pour la toilette quotidienne, une eau tiède fera largement l'affaire.
On évite le blush coquelicot !
Du moins, si on veut éviter le syndrome poupée russe ! Le top ? Le rose tendre, pour son effet «so fresh», qui convient à toutes les carnations.
On se relaxe !
Le stress favorise l'apparition des rougeurs. Apprenez donc à gérer vos émotions. Dès que vous sentez que vous paniquez, respirez profondément et positivez !

BON À SAVOIR

Du magnésium contre les douleurs des règles et le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles.
Ballonnement, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel. Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.

NUTRITION

L'avocat booste les propriétés des autres aliments

Intégrer quelques tranches d'avocat à une salade permet à votre organisme d'absorber trois à cinq fois plus de caroténoïdes, des pigments présents dans certains végétaux, riches en provitamine A et en antioxydants.

Flan d'épinards

Bottes d'épinards, 25 cl de fromage blanc, 2 œufs + 4 jaune, sel, poivre, beurre pour les moules

Préparation :
- Préchauffer le four th.5 ou 150°.
- Faire cuire les épinards à la vapeur.
- Quand ils sont cuits, les égoutter puis mixer le pour obtenir une purée.
- Dans un saladier, mélanger les œufs (tous) et le fromage blanc. Saler et poivrer.
- Ajouter les épinards et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
- Beurrer les ramequins et mettre la préparation dedans.
- Enfourner pour 40 minutes (vérifier que le flan soit pris avant de le sortir).

QUESTION

Le gras, un ennemi ?

Quand on cherche à perdre du poids, c'est-à-dire de la graisse, on a tendance à penser qu'il faut donc couper complètement sa consommation de lipides. Mais une étude parue dans le *Journal of the American Medical Association* a montré que cela pouvait avoir l'effet inverse ! En effet, ne pas consommer assez de gras fait fondre la masse musculaire, qui n'est plus autant mobilisée car le métabolisme de base (la dépense calorique au repos) est alors réduit. On conseille, même dans le cadre d'un régime minceur, de consommer un tiers de ses calories sous forme de lipides. Mais attention, privilégiez les graisses insaturées, disponibles dans le poisson, l'huile d'olive ou les œufs.

Le masque qui élimine les boutons et les traces d'acné

Très souvent, à la suite d'un traitement anti-acné, les boutons et l'acné laissent des traces, sous forme de taches brunes, sur la peau du visage. Ces taches altèrent l'aspect général et le visage est moins attrayant. Ne paniquez pas, si c'est votre cas, car il est possible d'éliminer les taches avec 2 ingrédients naturels : le miel et la cannelle. Un masque avec ces 2 produits permet d'avoir une peau nette et donne un joli teint et une apparence veloutée.

Masque au miel et à la cannelle
Ingrédients :
Pour la préparation de ce masque anti-taches brunes, vous aurez besoin d'une cuillère à café de miel et d'une autre de cannelle en poudre.

Préparation :
Mélangez bien le miel et la cannelle et appliquez sur les parties du visage où il y a des taches. Laissez agir pendant 20 à 25 minutes puis rincez à l'eau. Le masque peut être conservé au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Ensuite, vous devez faire un autre mélange.
Le masque miel-cannelle peut non seulement être appliqué sur les parties qui posent problème, mais aussi sur l'ensemble du visage. Dans ce cas, laissez-le agir seulement 10 minutes. Après seulement deux semaines d'utilisation régulière, la peau redevient souple et douce et l'inflammation et les points noirs disparaissent.

Contre-indications :
Ce masque n'est pas recommandé aux personnes qui souffrent de télangiectasies, de rosacée et autres maladies vasculaires de la peau, parce que le miel dilate beaucoup plus les vaisseaux sanguins.
- Comme substitut au miel, vous pouvez utiliser de l'argile blanche ou verte. Mélangez celle-ci avec la poudre de cannelle à parts égales. Diluez avec de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.