

## 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



Photos : DR

1- Gomez : 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, adaptés à votre peau.

Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gang de crin. 3- Evitez 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.



## BON À SAVOIR

### Une 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.

## 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. de carvi en poudre, 1/4 c. à s. de 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, unepoignée

**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, 4 gousses d'ail

Dans un saladier mélanger la viande hachée avec l'oignon et le persil hachés, l'œuf et la chapelure, le sel et les épices. Former des boules, et creusez-les au centre. Déposez-les dans un plat allant au four sur la sauce tomate que vous auriez préparée à l'avance. Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, les écraser en purée, leur ajouter crème fraîche, fromage, salez et poivrez. Formez des boules avec cette purée, placez au centre de la farce de viande, utilisez une poche à douille. Saupoudrer de parmesan râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 200° 30 minutes. Servir bien chaud.

## RHUME

# Choisissez le bon mouchoir

Bannissez celui en tissu, c'est un nid à microbes. Optez plutôt pour des mouchoirs jetables, ils sont doux et résistants. En revanche, évitez essuie-tout et papier

toilette, plus costauds mais plus irritants. Ensuite c'est une question d'épaisseur. Les mouchoirs en boîte distributrice sont plus fins que ceux en étui.

Les deux peuvent être recouverts de lotion adoucissante.

**Hydratez la peau tout autour du nez**  
Attention, les frottements

entraînent une vasodilatation des vaisseaux et le nez devient rouge ! Massez le dessous des narines avec une crème épaisse et grasse.



## De la gym antigonflette pour les yeux

Ouvrez l'œil et, avant de sortir du lit, faites bouger vos vingt-deux muscles oculaires pour relancer les circulations sanguine et lymphatique ralenties pendant la nuit. Amusez-vous à faire rouler doucement vos yeux dans leurs orbites. Sans bouger la tête, dessinez dans l'espace de petits cercles dans un sens, dans l'autre, puis dessinez un huit à l'horizontale, à la verticale... Une façon toute naturelle de réveiller en douceur les circuits énergétiques qui passent par vos yeux.

