

## Charlotte parfumée

30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, chantilly



Dans un saladier, mettre 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Le travailler en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battre les œufs avec le reste de sucre. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le mélange œufs/sucre en battant énergiquement. Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère. Verser alors cette préparation sur le beurre et mélanger soigneusement. Ajouter ensuite une tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule. Mettre les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis, les disposer le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci. À l'aide d'une louche, remplir le moule avec la crème au café. Recouvrir ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placer le moule au réfrigérateur. Laisser reposer le tout pendant 24 heures au minimum. Casser le chocolat dans une casserole, placer sur le feu et verser le café restant. Ajouter le reste de beurre et bien remuer avec une cuillère. Napper la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorer de chantilly.

## SANTÉ

# Perte de poids : attention, pas de pilule miracle !

Perdre du poids d'un coup de baguette magique, on en rêve tous, mais le prix à payer s'avère souvent bien plus élevé que les efforts qu'il faut consentir pour y arriver sans pilule miracle.

La perte de poids est de très mauvaise qualité : les hormones thyroïdiennes vont faire fondre plus de muscle que de graisse et la reprise de poids sera automatique dès l'arrêt du traitement. Si vous envisagez de perdre vos quelques kilos superflus, méfiez-vous de toutes les pilules miracle et autres méthodes qui vous promettent de mincir sans effort. Rééquilibrer son alimentation et pratiquer une activité physique restent incontournables. Et les traitements et pilules soi-disant miracle ne sont pas les seuls dont il faut se méfier. Ainsi des régimes totalement farfelus, avec des baisses de calories trop importantes ou des risques de carence, peuvent



Photos : DR

aussi menacer votre santé. Et dans tous les cas, un suivi médical reste très important. Une perte de poids durable, c'est d'abord un objectif raisonnable, du temps devant soi, et un changement de ses habitudes alimentaires comme de son rapport psycho-affectif à la nourriture. Plutôt que de mettre votre corps en sur-régime avec des molécules chimiques, nous vous proposons de mieux l'écouter, de lui réapprendre à manger selon ses envies et ses besoins et de le remettre en

mouvement. Dans un programme minceur, la démarche est tout aussi importante que le résultat sur la balance : il s'agit de se recentrer sur soi, de renouer le contact avec ses sensations et ses émotions, de reconstruire petit à petit une nouvelle image de soi, positive et épanouie. La perte de poids n'est pas un objectif, c'est une conséquence de ce nouveau rapport aimant et respectueux de soi-même.



## CHUTE DE CHEVEUX

# L'intérêt de compléter l'alimentation



Une chute ponctuelle peut avoir pour origine un régime déséquilibré : c'est dire l'importance de la nutrition dans la bonne santé des cheveux. Notre alimentation actuelle, généralement trop peu variée, n'assure pas toujours l'apport des nutriments spécifiques. La prise d'un complément alimentaire est alors conseillée. La supplémentation a un effet positif.

## ASTUCE

### Rendre un camembert moins sec

Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.



## BON À SAVOIR

# Manger plus sainement, c'est facile !

Pour manger sainement, il ne suffit pas de choisir de bons produits. Il faut aussi savoir les préparer dans les règles de l'art culinaire et... diététique.

### Les casseroles en étain

Ces récipients doivent être strictement réservés à la décoration de la maison car ils contiennent un certain pourcentage de plomb, dont une partie s'échappe durant la cuisson.

### Les plats à gratin en céramique

Fabriqués à partir de matières telles que l'argile ou les silicates, ces plats supportent mal des températures très élevées. En effet, plusieurs études ont démontré que l'on pouvait retrouver ces matières dans nos gratins, surtout si l'on cuisine des légumes acides.



### Les ustensiles en cuivre

Bien que ce matériau permette une cuisson très homogène, les casseroles en cuivre ne sont pas recommandées pour cuisiner. Le cuivre est un métal qui s'oxyde très facilement. Le résultat de cette oxydation est le vert-de-gris, qui est un poison.

### Les cocottes en fonte

Cet ancien matériau est un alliage de fer et de carbone. Le fer est un élément susceptible de migrer dans la nourriture,

ce qui ne présente pas de danger. La fonte présente cependant un inconvénient : plus un ustensile de cuisson est rugueux, plus son nettoyage est difficile et devient donc approximatif. En effet, de petites particules alimentaires peuvent se loger dans des microfissures qui sont alors le lit de micro-organismes pathogènes sur les parois.

C'est notamment le cas des cocottes en fonte brute. Comme le fer, la fonte brute peut également rouiller. Pour toutes ces raisons, il vaut donc mieux préférer des ustensiles en fonte émaillée, qui présente toutes les qualités de la fonte sans ses inconvénients. Proche du verre, l'émail qui tapisse l'intérieur des ustensiles de cuisson empêche le fer de migrer, donc de rouiller et permet d'être nettoyé facilement.

## Brioche salée

420 g de farine, 2 cuillerées à soupe de levure boulangère, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 1 cuillerée à café de sel, 30 g de beurre fondu, 30 g de fromage blanc, 2 œufs, 1/2 cuillerée à café de poivre, 25 cl. de lait



### Garniture :

- 1 jaune d'œuf
- Délayer la levure boulangère dans le lait tiède pendant 15 minutes.
- Mettre la farine dans une jatte, creuser un puits au centre, ajouter le sel, les œufs, le beurre fondu, la levure délayée dans le lait, la crème fraîche, le fromage, le poivre. Bien malaxer pendant 20 minutes jusqu'à obtention d'une pâte molle et souple.
- Mettre la pâte dans un récipient, la couvrir avec un linge et la placer près d'une source de chaleur pour doubler de volume, pendant 2 heures.
- Façonner des petites boules de la taille d'une noix, disposez-les dans un moule beurré et fariné, laisser lever une deuxième fois jusqu'à ce que la pâte gonfle et atteigne le bord du moule, enduire la pâte au pinceau avec le jaune d'œuf.
- Faire cuire dans un four chaud.

## BEAUTÉ

# Contour des yeux



### Le masque anti-yeux gonflés

Mélangez trois cuillerées à café d'eau d'hamamélis avec deux cuillerées à café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau, appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez un centimètre juste à la racine des cils.

### Poches sous les yeux : le masque à la pomme de terre

Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez que la gaze soit bien fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.