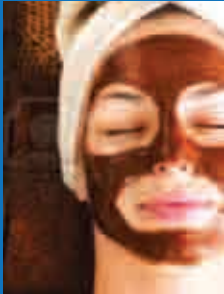


INFO

- Coup d'éclat au chocolat. Faites fondre six carrés de chocolat noir — 80% cacao — et ajoutez, hors du feu, quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Étalez le chocolat tiède et laissez reposer cinq minutes. Vitamines A et D antioxydantes et émollientes...



Gâteau au chocolat sans farine

250 g chocolat noir haché -
100 g de sucre en poudre -
100 g de beurre coupé en dés -
125 g de noisettes en poudre - 5 œufs, blancs et jaunes séparés - sucre glace pour la décoration



Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25 cm de diamètre. Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie. Remuez de temps en temps. Transvasez cette préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noisettes et les jaunes d'œufs. Remuez bien entre chaque ajout. Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au contenu du saladier. Fouettez bien. Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule, en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la pâte dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez donc le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrer de sucre glace.

Envie de souplesse ?

Optez pour des activités physiques qui allongent les muscles.

La barre au sol

Le principe : faire au sol les mêmes mouvements qu'à la barre classique.

La technique : enchaîner les échauffements classiques (pliés, rotations, en-dehors, travail des bras).

Exemple : assise, on incline latéralement le haut du corps

pour allonger et assouplir la taille. On peut, en outre, faire des exercices d'étirement irréalisables à la barre : se mettre en chandelle et ramener ses pieds derrière la tête pour dérouler le dos.

L'aquagym

Le principe : faire travailler des muscles peu sollicités grâce à la résistance de l'eau.

La technique : on contracte un muscle qui, en reprenant sa position initiale, provoque chez

le muscle antagoniste un travail involontaire, accru par la résistance de l'eau.

Exemple : dans l'eau, en pliant le bras, on contracte le biceps. Quand on le tend, son antagoniste, le triceps, travaille à son tour (il s'oppose à l'eau). A l'air libre, il reprend passivement sa place.

Le dos crawlé

Le principe : utiliser le travail des bras et des pieds pour étirer la colonne vertébrale et le grand dorsal.

La technique : quand on nage le crawl, les pieds fendent l'eau, entraînant un travail musculaire de toute la jambe.

Au même instant, les bras vont chercher loin derrière leur entrée dans l'eau. On s'autograndit, car

on s'étire de toute sa longueur.

Le stretching postural

Le principe : habituer le muscle à travailler en élongation pour que cela devienne une "seconde nature".

La technique : on pratique des exercices d'étirement.

Exemple : poser la jambe sur une table, puis s'efforcer de toucher le bout de son pied avec ses mains. Crispé au début, le muscle se relâche et gagne peu à peu en élasticité et en longueur. Tous les grands groupes musculaires peuvent être étirés de cette manière.

Adoptez une hygiène impeccable pour bien conserver vos cosmétiques

La propreté est le mot d'ordre pour éviter la prolifération des bactéries dans les cosmétiques. En effet, il est impératif de vous laver les mains avant toute manipulation de produits de beauté. Ensuite, pensez à utiliser une spatule propre ou un coton-tige pour l'application des produits fondants comme la crème pour le visage. En effet, il est préférable de se servir de ces outils au lieu de mettre directement vos doigts dans le pot. Après chaque utilisation, la spatule doit être soigneusement nettoyée, il en est de même pour les autres applicateurs comme les pinceaux, les éponges, les brosettes à mascara, etc. Enfin, il est vivement recommandé d'essuyer les rebords du pot à l'aide d'un mouchoir avant de le refermer tout de suite, après usage.



Beignets d'oignons au cumin



3 oignons, un verre de farine, un verre d'eau, 1 œuf, 1 pincée de sel, 1 grosse pincée de cumin (ou plus si vous aimez), 1 bain de friture

Mélanger dans un saladier la farine, l'eau, le jaune d'œuf, le cumin et le sel. Batre le blanc en neige (dans un bol avec un fouet), incorporer délicatement le blanc à la pâte. Peler et couper les oignons en rondelles de 1 cm d'épaisseur et les dédoubler (ne garder que 2 anneaux à la fois). Faire chauffer l'huile, tremper les anneaux dans la pâte

puis dans l'huile chaude. Les faire frire 2 min de chaque côté, quand ils sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant. Astuce : Vous n'avez pas d'oignons rouges plus doux que les autres sous la main pour cette recette ou pour une salade? Pas de problème, prenez des oignons normaux, pelez-les, coupez-les en rondelles et mettez-les dans un saladier avec de l'eau pendant 10 minutes. Egouttez-les ensuite et séchez-les avec du papier absorbant. Oignons doux garantis !

SANTÉ

Comment muscler son cœur

Le cœur est un athlète qu'il est important d'entraîner. Rien de tel que le sport pour muscler le cœur afin d'abaisser le rythme cardiaque au repos.

Le sport est donc le meilleur ami du cœur. Mais inutile de courir des marathons toutes les semaines, il suffit d'un entraînement régulier pour améliorer son rythme cardiaque. Une demi-heure par jour peut faire des miracles ! Des études ont démontré que 30 minutes d'exercices au quotidien suffisent pour maintenir le cœur en bonne santé. Il existe deux méthodes

pour améliorer son rythme cardiaque :

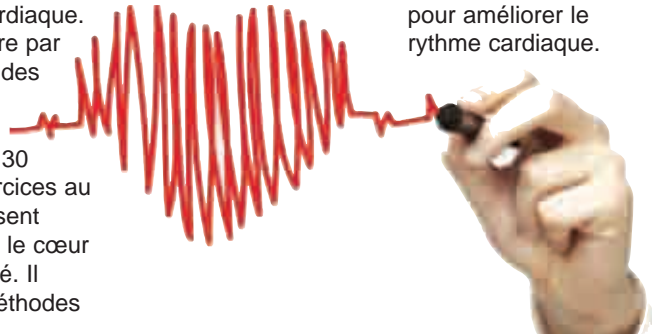
La méthode douce

La technique douce consiste à modifier ses habitudes au quotidien. Par exemple se lever le plus souvent possible de son siège, prendre plus souvent aussi les escaliers, marcher ou faire du vélo. Les étirements des mollets et des épaules, le

yoga ou ils sont également bénéfiques.

La méthode plus active

Le jogging ou la marche rapide est un très bon moyen d'accélérer le rythme cardiaque. D'autres activités telles que la natation, sauter à la corde, faire des pompes sont également des exercices excellents pour améliorer le rythme cardiaque.



Comment me passer de lait

Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit.

Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du

yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

Comment conserver le lait

Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs

du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

Une recette simple au lait

Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.

LE SAVIEZ-VOUS ?
LE LAIT

