

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 1 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. A 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.

Pommade pour douleurs musculaires

Quand vous vous massez avec une pommade pour une douleur quelconque, celle-ci s'évapore rapidement avec ses principes actifs ; pour éviter ce problème et rendre son action plus efficace, il suffit, après massage, d'envelopper la partie du corps massée (cheville, cuisse, poignet, genou....) avec du film transparent de cuisine ou un sachet plastique dont vous aurez découpé le fond ; entourez d'une bande pour bien maintenir le tout et gardez le «bandage» pendant plusieurs heures (12h, voire plus).

BON À SAVOIR
LE LAIT

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 le conserver
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.

BIEN-ÊTRE
3 Remèdes naturels efficaces contre la transpiration

L'été arrive, et on a tendance à transpirer davantage. Cependant, la transpiration excessive peut être très désagréable et même gênante. Voici comment lutter contre la transpiration de manière naturelle.

Tout d'abord, il faut faire attention au moment où vous utilisez votre anti-transpirant. Pour une meilleure efficacité, l'heure d'application est essentielle. Les spécialistes affirment que les anti-transpirants marchent mieux en soirée, et donc suggèrent de les appliquer après une douche le soir. Ainsi, cela réduirait le risque d'irritation de la peau. Vous pouvez aussi porter des vêtements plus légers faits à partir de fibres naturelles comme le coton. Porter des vêtements trop près du corps augmente le risque de transpirer. Il faut donc privilégier des matières fluides comme le lin et éviter la soie. Évitez aussi de manger épicé. Certains aliments, comme le piment participent à l'augmentation de la



Photos : DR

production de sueur dans le corps et les aliments comme les oignons et l'ail peuvent être la cause d'une odeur de sueur particulièrement répulsive.

3 solutions efficaces contre la transpiration :

• **L'huile de nigelle (ou cumin noir)**
Extraite du pressage à froid, c'est un bon antibactérien et peut aider à lutter contre les infections et la transpiration excessive.

Lavez-vous et ensuite appliquez l'huile avec vos mains et insistez particulièrement sur vos aisselles.

• Le thé de sauge

La sauge est le meilleur remède contre la transpiration excessive et peut aussi aider à lutter contre les sueurs nocturnes. Trempez une cuillère à café de feuilles de sauge dans un peu d'eau bouillante, laissez infuser pendant quelques minutes. Filtrez et c'est prêt, vous pouvez boire. Pour un meilleur résultat, buvez cette infusion pendant deux semaines à raison d'un litre par jour.

• Le vinaigre de cidre de pomme

Il tire sa vertu anti-transpirante du fait de son élimination des microbes. Il suffit de se laver les aisselles avec ce vinaigre pour un résultat visible. Tapotez la surface de votre corps qui sue régulièrement avec un tissu préalablement imbibé de vinaigre de cidre de pomme. Ce remède peut aussi être utilisé contre la transpiration des pieds. Pour cela, il suffit de faire un bain de pieds, 2 ou 3 fois par semaine, en mélangeant 2 litres d'eau chaude et 75 ml de vinaigre de cidre de pomme. Plongez-y vos pieds pendant 15 minutes, puis rincez-les à l'eau tiède.

Masque pour le visage

Le yaourt contient naturellement de l'acide alpha-hydroxylé pour une légère exfoliation de la peau. Pour un masque antioxydant fait maison, mélanger un yaourt avec une cuillère de miel et des fraises riches en antioxydants. Bien mélanger et appliquer sur votre visage pendant 15 minutes. Les antioxydants vont pénétrer la peau et la réparer.



Gymnastique faciale des yeux

Pour rajeunir les traits de votre visage, prévenir l'apparition de rides autour des yeux et réduire leur aspect, voici un exercice efficace. Gardez la tête bien droite, sans bouger, en essayant de bouger uniquement les yeux et en regardant aussi haut que vous pouvez pendant cinq secondes, puis baissez vos yeux rapidement (pendant cinq secondes). Répétez cet exercice trois fois.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Faire une détox beauté



Cela repose sur le même principe que le régime alimentaire. Cinq jours par semaine, on applique son maquillage comme à son habitude, avant de faire une détox les deux jours suivant en renonçant aux poudres, mascaras et autres fonds de teint. Ne pas appliquer de maquillage pendant deux jours consécutifs par semaine permet à la peau de se débarrasser des agents agressifs. Résultat, l'épiderme respire et, au bout d'un mois, la peau paraît plus jeune. Mais attention, ne pas se maquiller ne veut pas dire négliger sa routine de soin. L'hydratation et le nettoyage quotidien du visage restent indispensables !

Ratatouille provençale

7 tomates, 4 aubergines, 6 courgettes, 2 poivrons verts, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, du thym, du romarin, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Plongez les tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante. Retirez-les. Supprimez le pédoncule, pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les. A l'aide d'un couteau économe, pelez les aubergines en retirant une lanière de peau sur deux. Rincez-les, séchez-les, ainsi que les courgettes. Coupez ces 2 légumes en tranches. Retirez le pédoncule et les



graines des poivrons. Découpez la chair en lanières. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Chauffez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer les rondelles d'aubergines sur les 2 faces. Retirez-les, puis laissez-les égoutter pendant 30 minutes. Procédez de la même façon pour les autres légumes, à l'exception des tomates. Éliminez entièrement l'huile de cuisson. Remplacez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, le basilic, les gousses d'ail pelées, le laurier, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 1 heure. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servez tiède ou froide.