

## Beauté

## A chaque teint son maquillage

Rousses, brunes, blondes... apprenez à jouer des couleurs et à éviter les fausses notes.

## Le teint doré des rousses

Que vous soyez rousse aux yeux clairs et à la peau diaphane ou rousse aux yeux marrons et à la peau dorée, les couleurs cuivrées sont faites pour vous.

De l'abricot au beige en passant par l'or jaune, vous avez le choix des couleurs pour illuminer votre teint. Appliquez un fond de teint clair et des tons chauds pour la bouche. N'hésitez pas à forcer le trait de crayon pour mettre en valeur vos taches de rousseur. Elles contribuent à donner au visage un aspect frais et espiègle.

## La brune au teint clair

Fond de teint clair mat, yeux soulignés de noir, fards marron foncé ou prune sur les paupières, fard à joues vieux rose et rouge à lèvres assorti est le maquillage classique adapté à ce teint qui supporte mal les couleurs du carnaval.

## La brune au teint mat

Le maquillage de la femme brune au teint mat, en revanche, a plus d'une couleur sur sa palette. Fond de teint de couleur ocre, paupières teintées d'un jeu de clairs-obscurs marron, rouge à lèvres rose transparent jusqu'au rouge vif, elle peut tout se permettre.



## La blonde dorée

C'est la chevelure blonde qui détermine le choix de la couleur du teint et du maquillage. Les blondes dorées préféreront les tons chauds et s'inspireront des couleurs de la rousse à la peau dorée. L'abricot, le beige et l'or jaune clair seront leurs couleurs de base.

Elles illumineront leur visage avec un fard à joues mordoré et un rouge à lèvres brun ou roux. Les blondes cendrées, opteront, quant à elles, pour les couleurs métalliques et froides. Le fond de teint en harmonie avec la peau s'accordera aux fards à paupières marron ou gris saumoné. Les lèvres joueront des roses au gris métallique.

## Forme

## Des bras fermes et galbés



Allongez-vous sur votre lit en gardant le buste hors du matelas et positionnez votre visage à quelques centimètres du sol en gardant les bras fléchis. Veillez à ne pas cambrier les reins. Soulevez le torse avec les bras en tendant ceux-ci au maximum et en marquant une petite pause en haut à chaque fois.

Répétition : 3 séries de 30 mouvements. Marquez une pause entre chaque série. Parties du corps sollicitées : triceps, biceps et trapèzes. Cet exercice muscle harmonieusement les bras et fait travailler les épaules et le haut du dos.

## LE PLAT

## Cailles farcies

Pour 4 personnes,  
préparation : 15 min,  
cuisson : 30 min

Cailles vidées : 4, foie de veau : 1, viande hachée : 200 g, oignon : 1, ail : 1 gousse, persil : 2 c. à soupe, huile : 2 c. à soupe, beurre : 1 c. à soupe, eau : 40 cl, sel, poivre.



Faites un hachis avec le foie, la viande hachée, l'oignon émincé très finement, l'ail pressé et les fines herbes. Garnissez les cailles de cette farce. Faites-les revenir à la cocotte dans le mélange beurre-huile. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 35 min.

## GATEAU

## Moelleux aux fraises

200 g de beurre, 200 g de poudre d'amandes, 200 g de sucre en poudre, 7 œufs, 120 g de farine, 500 g de fraises, 15 cl de lait, 1 cuil. à soupe de sucre en poudre



Préchauffer le four à 180°C. Rincer et équeuter les fraises. Tailler la moitié des fraises en petits dés. Réserver. Faire cuire à feu moyen pendant 7 minutes l'autre moitié des fraises avec un peu d'eau et une cuil. à soupe de sucre (garder quelques fraises pour la présentation). Le résultat doit être sirupeux. Réserver. Faire fondre le beurre au bain-marie. Casser les 7 œufs dans une jarre. Ajouter le sucre et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la poudre d'amande et battre énergiquement pour éviter les grumeaux. Compléter en ajoutant la farine petit à petit en la tamisant. Bien mélanger. Ajouter le beurre fondu, puis les fraises coupées en dés et mélanger délicatement avec une spatule. Remplir des petits moules de cette préparation. Enfourner pendant 9 minutes. Réaliser un coulis en utilisant les fraises cuites préalablement mélangées avec 15 cl de lait. Passer ce mélange au mixer. Une fois cuits, sortir les moelleux du four et laisser légèrement refroidir avant de démouler. Dresser des assiettes à dessert en décorant chacune d'elles de fraises découpées en fines lanières. Disposer harmonieusement un moelleux par assiette avec le coulis. Se déguste chaud ou froid.

## Lexique culinaire

## Cuire à blanc

Cuire une pâte à tarte avant d'ajouter sa garniture.

## Cuire en sauce

Cuire avec un assaisonnement plus ou moins liquide servant à accompagner ou cuisiner des mets chauds ou froids.

## Daube

Faire cuire une viande à l'étouffée dans un récipient fermé à feu doux et le plus longtemps possible avec une grande quantité de sauce.

## Déglacer

Verser un liquide (eau, crème) dans le fond d'une casserole

ou d'une poêle encore brûlante pour détacher la couche de sucs caramélisés formée pendant la cuisson, la délayer et en faire une sauce.

## Dégorger

Plonger certaines viandes ou poissons dans l'eau froide pour faire évacuer le sang et les rendre plus blancs.

## Dénerver

Passer le couteau sous l'extrémité du nerf et l'enlever avec le couteau en tirant.

## Darne

Tranche de poisson de 2 à 5 cm d'épaisseur, coupée perpendiculairement à l'arête.