

Beauté

Quelques idées pour paraître plus mince

La silhouette ajustée sans sévérité



- Les vêtements «housse» n'ont jamais caché quoi que ce soit : l'idéal, c'est un haut fluide sur une jupe ou un pantalon souple.
- L'allure sportive des pieds à la tête est rarement flatteuse sauf quand on lui ajoute la touche d'au moins une «pièce» féminine.
- Les vestes épaulées donnent de la carrure lorsque ce n'est pas le moment : optez pour des emmanchures souples.
- La lingerie standard ne gaine pas suffisamment : choisissez des soutiens-gorges qui structurent le buste, des collottes qui remontent les fesses et font le ventre plat.

Photos : DR

Gâteau

Brioche roulée aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 cuil. à soupe de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuil. à café rase de sel.



Faites tiédir l'eau de fleurs d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rec-

tangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amande et éparillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C). Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.

TRUCS & ASTUCES**Haricots verts**

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

Herbes aromatiques

Pour que votre bouquet garni ne s'éparille pas dans votre plat, enfermez-le dans une boule à thé. Préparez des bouquets garnis à l'avance, congélez-les séparément, puis enfermez-les dans une boîte. Vous en aurez ainsi toujours sous la main. En fin de saison, arrachez vos plantes de persil et lavez soigneusement les racines. Dans un bouquet garni, il fera merveille !

Huile de friture

Votre huile de friture ne doit pas fumer et ne surtout pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jeter dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

Humidité

Les bouchons anti-humidité de certains médicaments (ou vitamine C) peuvent être d'une aide précieuse : placés dans une boîte à biscuits, ils garderont ceux-ci croustillants. Dans la main à sel, ils éviteront que le sel ne se mette en bloc.

Tiroir

Un tiroir récalcitrant ? Frottez-en la rainure avec une bougie et votre tiroir glissera comme du velours.

Tissus

Coton. Mettez-le 12 heures à tremper dans de l'eau froide légèrement salée pour éviter que le tissu ne rétrécisse au lavage. Un peu de vinaigre dans la dernière eau de rinçage adoucit le linge.

Tissus noirs

Pour en raviver la teinte, préparez une macération de feuilles de lierre (laissez macérer 24 heures) et nettoyez vos tissus avec cette eau et rincez.

Tissus blancs

Le détergent pour linge vaisselle blanchit le linge. Songez-y et ajoutez-en dans le lave-linge. Pour blanchir des chaussettes, faites-les bouillir dans de l'eau contenant des rondelles de citron.

Tomates

Pour absorber l'eau rendue par les tomates farcies, mettez quelques grains de riz crus au fond de la tomate avant de les farcir.

Le plat**Gratin de courgettes**

Pour 4 personnes, préparation 15 min, cuisson 30 min

3 belles courgettes bien lisses, 100 g de fromage blanc râpé, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 100 g de farine, 1 gousse d'ail, 1 cuil. à café d'origan séché, sel et poivre du moulin.

Laver et essuyer soigneusement les courgettes. Les râper pas trop finement sans les peler, puis les placer dans un saladier. Réserver.

Eplucher et hacher les oignons et la gousse d'ail. Dans un bol, battre les œufs entiers avec les oignons et l'ail hachés ainsi que le fromage blanc et la moitié du gruyère râpé. Incorporer ensuite l'huile d'olive en filet, la farine peu à peu, 1 cuil. à soupe de persil haché et l'origan. Saler et poivrer en donnant un tour de moulin. Ajouter les courgettes râpées. Bien mélanger le tout.

Verser la préparation aux courgettes dans un plat allant au four. Saupoudrer de gruyère râpé restant. Mettre le plat de courgettes au four préchauffé 30 min environ à 180°C. La surface doit être légèrement gratinée. Retirez le plat du four et servir aussitôt dans le plat de cuisson.

Bon à savoir

CALCULS URINAIRES

Faut-il limiter ou éviter le calcium ?



Contre le calcium, la méfiance fut longtemps de mise. Mais il est maintenant prouvé qu'un trop faible apport en calcium favorise la présence dans les urines des substances acides, appelées oxalates, provenant de ce que l'on mange.

Or, justement, ces substances cristallisent facilement et favorisent donc la formation de calculs.

La consommation de calcium doit être normale, de 800 mg à 1 g quotidiens : l'alimentation (hors produits laitiers) en ap-

portant 200 à 300 mg, il faudrait consommer chaque jour par exemple deux yaourts nature et un quart de litre de lait ou une part de fromage (45 g de camembert ou 30 g de fromage à pâte dure type emmenthal). Les personnes consommant davantage de calcium doivent boire une eau peu calcique (moins de 100 mg/l, indiqué sur l'étiquette).

Celles qui mangent peu de laitages doivent compenser avec une eau calcique (200 mg ou plus).