

BEAUTÉ

Mettre ses qualités en valeur

Pour y parvenir, il suffit de se regarder par l'autre bout de la lorgnette. Au lieu de garder l'œil braqué sur ses défauts, il vaut mieux le tourner vers ses qualités. Tout le monde possède au moins un atout : une peau claire et douce, des jambes fuselées, une chevelure soyeuse, des mains fines...

En concentrant son attention sur cet élément de son image, on peut apprendre à le mettre en valeur, que ce soit par la démarche, l'allure générale, les gestes, les mimiques ou par les vêtements (un maillot de bain bien choisi, par exemple).

Du coup, les défauts sur lesquels on focalise d'ordinaire toute son attention deviennent secondaires.

Nous montrons aux autres une image de nous-mêmes plus valorisante, et forcément plus juste !



Photos : DR

Entrée

Crèmeux de tomates au poivre noir



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 35 min
Tomates : 6, pomme de terre : 1, oignons nouveaux (petits) : 4, ail : 2 gousses, thym : 1 branche, bouillon de volaille : 10 cl, poivre noir : 10 grains, eau froide : 1 l, tabasco (sauce piquante) : 10 gouttes, crème fraîche épaisse : 2 c. à soupe, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel

Emincez les gousses d'ail. Découpez en petits morceaux la pomme de terre. Faites deux tas de grains de poivre et concassez-les séparément. Plongez les tomates 30 s dans l'eau bouillante. Retirez la peau et les pépins, puis hachez la chair. Dans une casserole, faites fondre sans coloration dans l'huile d'olive les oignons et l'ail. Ajoutez la chair des tomates, la pomme de terre et 5 grains de poivre concassés. Versez le bouillon de volaille, puis ajoutez le tabasco et la branche de thym. Salez et versez l'eau froide. Portez à ébullition, baissez le feu, puis laissez cuire 20 min à feu doux. Fouettez la crème fraîche épaisse. Mixez le crèmeux. Rectifiez l'assaisonnement. Servez le crèmeux bien chaud dans des bols. Parsemez le dessus avec le restant de poivre.

Publicité

Le Mois de la Sécurité
Du 2 au 31 Janvier 2008

-20%
Plaquettes
Disques
Liquide de freins

-10%
Pneumatiques

Garantie 1an
Pièce d'origine Renault

www.renault.dz
RENAULT SERVICE
DANS TOUT LE RÉSEAU RENAULT ALGÉRIE
ÉCOUTE CLIENT: 021 91 49 94

PARENTS

Enfants sages, cœur sans nuage...

Les enfants nerveux et colériques ne font pas qu'énervent leurs parents, ils menacent leur propre santé ! En effet, selon une étude menée en Floride, les bambins qui obtenaient les plus hauts scores à un test d'hostilité avaient plus de risques de développer par la suite un syndrome métabolique. Ce syndrome particulier est la réunion chez une personne de plusieurs facteurs : surpoids, diabète, hypertension, dyslipidémies... qui favorisent l'apparition de problèmes cardiovasculaires. Les scientifiques ne connaissent pas les liens qui unissent ce trait de caractère et ce syndrome. Ils suggèrent que les personnes les plus agressives ont souvent une hygiène de vie moins bonne (mauvaise alimentation, inactivité, alcool...). Ou peut-être qu'ils réagissent de manière plus forte aux facteurs de stress, ce qui pourrait augmenter le taux de d'hormones néfastes au fil du temps. Alors si vous voulez préserver la santé de vos enfants, préservez aussi leur bonne humeur !

ASTUCES CULINAIRES

L'art du glaçage et du nappage

- Application du glaçage : les glaçages au sucre sont appliqués sur des pâtisseries encore chaudes ; les glaçages au chocolat, sur des pâtisseries refroidies.
- Coloration des glaçages : pour les glaçages au blanc d'œuf et au sucre, utilisez des colorants alimentaires dilués ou des jus de légumes ou de fruits, des infusions, du café, du chocolat ou du sucre brûlé.
- Nappage confiture : il est plus facile de badigeonner les gâteaux avec des confitures ou des gelées légèrement chauffées. Nappage pour tartes : ne remuez pas trop le nappage pour tartes lorsqu'il refroidit car il perdrait sa transparence. Ne pas utiliser le fouet, mais remuer délicatement à l'aide d'une spatule.
- Badigeon aux jaunes d'œuf : le jaune d'œuf qui sert à badigeonner les pâtisseries peut être dilué dans un peu de lait. Pour obtenir un doré plus intense, ajoutez une pincée de sucre ; pour un beau brillant, quelques gouttes d'huile, et pour un brun doré, un peu de miel.

Le dessert Mousse au citron

2 gros citrons, 150 g de sucre semoule, 2 cuillères de soupe de maïzena, 3 œufs, 1 verre d'eau
Dans une casserole battez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la maïzena, le jus des 2 citrons et 1 verre d'eau. Mettez sur feu doux et remuez jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Retirez du feu et incorporez, petit à petit, les 3 blancs d'œufs battus en neige, tout en continuant à remuer. Versez dans des ramequins ou des soucoupes et mettez au réfrigérateur, au moins deux heures avant de servir.

