

BEAUTÉ

Les vraies astuces anti-âge

Dès 40 ans, apprenez à lutter contre les marques du temps.

Utilisez une crème contour des yeux

Pourquoi ? Les poches sous les yeux, souvent héréditaires, alourdissent et vieillissent les traits du visage.
La solution : matin et soir, appliquez du bout des doigts une crème pour le contour des yeux qui dégonfle et lifté les tissus fragiles de cette zone.

A savoir : conservez votre produit au réfrigérateur, car le froid permet aux tissus de se tonifier.

Réactualiser son maquillage

Pourquoi ? On ne se maquille pas de la même façon à 20 ans et à 50.
La solution : il faut avoir la main plus légère. Préférez les crèmes teintées aux fonds de teint. Remplacez l'eye-liner, qui durcit le regard, par un crayon brun. Choisissez des rouges à lèvres roses, roses ou brique, oubliez les marrons foncés qui vieillissent et laissez de côté les crayons à lèvres.

Garder la tête haute

Pourquoi ? Un cou qui s'affaisse trahit souvent l'âge que le visage ou le corps.
La solution : redressez la tête pour conserver un port de reine. Hydratez votre cou matin et soir avec votre crème de jour, du menton jusqu'au décolleté. Quand vous sortez, protégez-le avec un écran total ou des crèmes contenant des filtres UV.

Couper ses ongles au carré

Pourquoi ? Les ongles longs, même s'ils sont impeccablement limés, ont tendance à vieillir.
La solution : coupez-les au carré. Limez-les chaque jour et surtout évitez les vernis sombres. Préférez les teintes transparentes, plus discrètes et nettement plus seyantes.

Bien choisir ses lunettes

Pourquoi ? Choisissez des lunettes quand on n'en a jamais porté auparavant donne un sacré coup de

vioux.
La solution : optez pour des montures invisibles qui ne durcissent pas les traits du visage. Si vous avez des poches, choisissez des modèles ronds ou ovales qui

les dissimulent. Si vous aimez les montures visibles, préférez les couleurs vives (vert, bleu, rouge) qui rajeunissent aux tons sombres (noir, marron) qui vieillissent.



Photos : DR

Le plat

Taboulé



Préparation : 20 min, cuisson : aucune, pour 6 personnes

Fraîcheur acidulée

250 g de frik, 1/2 l d'eau, 3/4 de bol de persil haché, 3/4 de bol de menthe hachée, 4 oignons nouveaux hachés, 2 tomates coupées en petits dés, 1 jus de citron, 1 c. à café de poivre moulu

Faire tremper 10 minutes le frik, l'égoutter et presser avec une cuillère pour l'essorer.

Dans un saladier, mélanger le frik, le persil, la menthe, les oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile, le poivre. Le taboulé peut servir d'entrée ou de salade, ou être un plat complet.

Variante :

Frik, blé concassé, peut être remplacé par du couscous, grain moyen.

Conseil

Conserver le taboulé au réfrigérateur, recouvert d'un film alimentaire.

Le gâteau

Crêpes junior



10 min. Cuisson : 20 min. Pour 24 crêpes environ.

1 tasse de farine, 1/4 de cuil. à café de bicarbonate de soude, 2 cuil. à café de sucre en poudre, 1 œuf, 125 ml de lait, 2 cuil. à café d'huile, 1/2 tasse de raisins secs.

Dans un grand bol, tamisez la farine avec le bicarbonate. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine, battez l'œuf puis le lait et l'huile. Mélangez, jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Ajoutez les raisins. Graissez légèrement une poêle à frire chaude. Déposez la pâte par cuillerées à café dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que des bulles se forment. Retournez pour cuire et dorer l'autre côté. Laissez refroidir sur une grille. Servez avec du beurre. Ces crêpes se conservent un mois au congélateur, posées bien à plat entre des feuilles de papier sulfurisé.

Infos

Cinq conseils pour éviter d'avoir mal au cœur en voyage

- Gardez un repère visuel fixe (route en voiture, ligne d'horizon en bateau).
- Ne pas partir à jeun, mais prendre un repas léger et peu alcoolisé.
- Fuir les odeurs fortes, y compris celles du tabac, et le confinement.
- Ne pas lire en voiture et faire des pauses régulièrement, pour marcher et respirer profondément.
- Incliner la tête en arrière et la garder parfaitement immobile.



Bon à savoir

Savez-vous tout de l'œuf ?

Cru ou dur ?

Un œuf dur tourne sur lui-même comme une toupie. Un œuf cru, non.

Conservation

Ne lavez jamais les œufs avant de les ranger, vous détruiriez la fine couche qui fait barrière aux microbes.

Fraîcheur

Pour vérifier qu'il est frais, plongez-le dans un récipient d'eau froide salée. S'il coule, vous pouvez

l'utiliser, s'il remonte et flotte, vous devez l'éliminer.

Cuisson sans soucis

Pour éviter qu'il ne casse, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson. En cas de fêlure, le blanc coagule immédiatement au bord de la coquille.

Le juste milieu

Pour présenter des œufs durs au jaune bien centré, n'oubliez pas de les tourner dans l'eau pendant la

cuisson.

Les écaler facilement

En fin de cuisson, retirez-les sans attendre de l'eau chaude et passez-les sous l'eau froide. Craquelez la coquille, elle s'élimine sans difficultés.

Une astuce de pro

Vous pouvez parfumer les œufs crus en les plaçant, au frigo, dans un bocal avec des fines herbes ou de la vanille.