

BEAUTE

Les erreurs
à ne plus faire

Photos : DR

Changer sans arrêt de
crème

Pourquoi ? Il faut attendre pour obtenir une amélioration qu'il s'agisse de stopper le dessèchement, réduire les ridules ou rendre au teint son éclat. Une fois apparus les premiers résultats, le produit est aussi efficace.

LE BON RÉFLEXE. Changer seulement quand les conditions climatiques se modifient ou en cas de problème (soin mal toléré, accès de stress qui rend la peau hyper réactive...)

Tester son fond de teint
sur la main

Pourquoi ? Le dessus de la main est toujours plus foncé que le visage et l'intérieur du poignet, autre zone test, carrément plus claire.

LE BON RÉFLEXE. N'hésitez pas à appliquer une touche directement sur le visage, au

niveau du maxillaire : vous êtes sûre d'éviter la fameuse démarcation au niveau du cou.

Se maquiller sous un
éclairage

Pourquoi ? Les couleurs sont atténuées par la lumière artificielle. On sort beaucoup trop maquillée.

LE BON RÉFLEXE. Mettez au point vos couleurs à la lumière du jour.

Laisser l'eau s'évaporer
sur le visage

Pourquoi ? L'eau déposée sur la peau attire celle existant à l'intérieur de l'épiderme qui se déshydrate alors rapidement.

LE BON RÉFLEXE. Après un démaquillage à l'eau ou une pulvérisation d'eau minérale, tamponnez doucement votre visage, sans frotter.

Dessert

Pommes fourrées



Préparation 15 min, cuisson 20 minutes
pour 4 personnes

Garniture :

1/2 bol d'abricots confits, hachés, 2 cuil. à soupe de gingembre confit, râpé, 80 g de raisins secs, 1 zeste de citron vert émincé.

Sirop :

1 bol de sucre, 1/2 l d'eau, 2 cuil. à café d'eau de fleurs d'orange, 4 grosses pommes coupées en deux.

Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Pour le sirop, mélanger sucre, eau et eau de fleurs d'orange dans une casserole. Chauffer à feu doux et tourner jusqu'à dissolution du sucre, 4 minutes. Retirer le cœur des pommes, les farcir de garniture, les disposer dans un plat à four beurré, les napper de sirop. Couvrir et faire cuire au four les pommes 20 minutes, en les arrosant du jus de leur cuisson.

Sauce
à la menthe

Temps de préparation :
5 minutes, temps de
cuisson : 5 minutes,
pour 6-8 personnes

■ 1/4 de tasse d'eau, 1/3 de tasse de sucre, 2 cuil. à soupe de vinaigre, 1/3 de tasse de menthe fraîche finement hachée. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole. Remuez sur feu doux sans faire bouillir jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Portez ensuite à ébullition et laissez mijoter 3 minutes sans remuer. Retirez la casserole du feu. Incorporez dans une saucière le mélange au sucre avec le vinaigre et la menthe.

ASTUCES

■ La casserole

Pour détartrer une casserole, faites cuire des épluchures de pommes de terre. Casserole brûlée : bicarbonate de soude, humidifier d'eau et laisser reposer quelques heures.

■ La poêle à frire

Saupoudrer abondamment la poêle chaude avec du détergent, couvrir d'une serviette en papier humide et laisser un moment, puis nettoyer.

■ La planche
à découper

Pour débarrasser la planche à découper des odeurs d'oignon, d'ail ou de poisson, couper un citron en deux et frotter la surface à nettoyer.

Extrait du livre

de M^{me} Arezki

Guide de la ménagère

Entrée

Calamars frits



500 g de petits calamars (surgelés), farine,
huile d'olive, 1 œuf, sel

Lavez les calamars dans beaucoup d'eau pour qu'ils décongèlent bien.

Coupez en rondelles, salez et poivrez.

Préparez deux assiettes, l'une contenant un peu de farine, l'autre un œuf battu.

Passez les calamars dans la farine, puis dans l'œuf battu, pour finir par la farine.

Faites frire dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servez encore brûlants.

Question

Se peser,
est-ce utile ?

Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours... ou jamais ? Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté.

La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin.

Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pèse-personne ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions impensives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins notre âme.

