

Beauté

Je dénèche de bonnes lunettes

Visage carré

Optez pour des lunettes carrées à la monture légèrement incurvée, aux couleurs denses et bien mates.

Visage long

Choisissez des modèles plutôt ovales, qui ne débordent pas le cadre du visage.

Visage rond

Préférez les montures aux lignes droites, légèrement ovalisées, ou carrément de forme "papillon".

Visage triangulaire

Misez sur une monture aux bords fins et aux lignes verticales évasées vers le haut.

Visage ovale

Toutes les montures sont possibles, à condition d'être proportionnées au visage : petit minois, petites lunettes !



Adoptez la bonne couleur.
L'écaille convient aux femmes ayant le trait doré et aux rousses. Le noir et les montures métallisées (argent) aux très pâles et aux très brunes.

Photos : DR

Entrée

Crème d'épinards mimosa

Préparation 15 min, cuisson 25 min, pour 4 personnes.



1 cuil. à soupe d'huile, 1 oignon haché, 2 pommes de terre pelées et coupées en dés, 2 gousses d'ail écrasées, 400 g d'épinards lavés et égouttés, 100 g de gruyère râpé, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 2 œufs durs hachés.

Faites revenir l'oignon dans l'huile, ajoutez les pommes de terre, l'ail et les épinards, étuvez 5 min. Mouillez avec le bouillon et laissez mijoter 10 min. Laissez refroidir quelque peu puis passez au mixer. Portez la préparation brièvement à ébullition et faites-y fondre le fromage. Avant de servir, ajoutez la crème. Versez dans une soupière ou des assiettes et parsemez d'œufs mimosa.

Plat libanais

Croquettes de pois chiches au cumin



Pour 6 personnes, préparation 15 min, cuisson 10 min, réfrigération 1 h

700 g de pois chiches (en conserve), 2 oignons nouveaux, 3 gousses d'ail, 3 citrons verts, 1 cuil. à café de graines de cumin, 1 bain de friture, sel, poivre moulu.

Egouttez les pois chiches et versez-les dans le bol du robot. Ajoutez l'ail pelé, le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre. Mixez en fine purée.

Mélangez avec le cumin et les oignons nouveaux nettoyés, raccourcis d'un tiers et hachés finement. Gardez 1 h au frais.

Formez des quenelles de pois chiches. Plongez-les par fournées dans l'huile chaude (180°).

Faites-les colorer quelques minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Servez les croquettes très chaudes accompagnées de quartiers de citron vert.

Bon à savoir

Maîtriser son souffle

Une bonne respiration apaise les tensions et relance tous les circuits énergétiques, à condition de faire participer le ventre, centre de la sérénité et de la vitalité. Pour la retrouver, suivez ces conseils.

Exercice

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Commencez par écouter votre respiration calmement. Au bout de 5 minutes, posez les mains sur l'abdomen et inspirez lentement par le nez, en gonflant le ventre. Gardez l'air un très court instant et expirez lentement par la bouche. L'expiration doit durer deux fois plus que l'inspiration. A faire une dizaine de fois, le plus souvent possible.



Dessert

Salade d'oranges à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes

10 oranges, 8 cuil. à sucre, 4 pincées de cannelle, 4 cuil. à c. d'eau de fleurs d'oranger, 4 feuilles de menthe, 4 cuil. à c. de zeste d'orange séché

Coupez les oranges épluchées en rondelles. Faites-les cuire dans un peu d'eau avec le sucre et la cannelle. Une fois le jus réduit, servez dans des assiettes, arrosez d'eau de fleurs d'oranger et parsemez de zeste d'orange et de feuilles de menthe. Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pour réaliser vos zestes, prélevez-les 10 jours à l'avance, faites les sécher puis passez-les à la moulinette.

info

Comment éviter de transmettre son propre stress à son enfant ?



Quand on est très stressé(e), par exemple par une journée de travail, on a tendance à s'énervier. Cela peut stresser les enfants, qui deviennent stressants, c'est un cercle vicieux. Respirer un grand coup, avant de céder à l'énervement, en réfléchissant à ce qu'on va dire et comment on va le dire, est un bon truc pour arrêter le mécanisme.

Si on parvient à parler calmement, on baisse le degré de stress possible chez l'enfant, et chez soi aussi.