

MASQUE DE BEAUTÉ



Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace

- Posez votre masque sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour de vos yeux.
- Appliquez-le à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou.
- Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger.
- Appliquez enfin votre crème habituelle. Petit truc : afin d'accroître l'efficacité de votre masque, plongez-vous dans un "bon bain" parfumé et relaxant.

Masque hydratant et nourrissant au miel (toutes peaux)

Ingrédients :
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de citron
- un peu de glycérine
Conseil d'utilisation : mélangez le miel et le citron, incorporez un peu de glycérine afin d'obtenir une pâte lisse. Appliquez sur votre visage, laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque tenseur (toutes peaux)

Ingrédients :
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à café de farine d'orge
- 1 blanc d'œuf
Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage en masque, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque aux fraises et au miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :
- 1 œuf
- 4 à 6 fraises
- 2 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à café de jus de citron
Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez le masque sur votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque citron et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :
- 1 bonne cuillère à soupe de miel mille fleurs
- 2 cuillères à café de jus de citron
Conseil d'utilisation : Appliquez cette préparation sur la peau de votre

visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque argile et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :
- 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel
Conseil d'utilisation : Mélangez l'argile, le miel et le citron. Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque avocat et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :
- 1/2 avocat
- 2 cuillères à soupe de miel
Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque banane et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :
- 1 banane
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce
Conseil d'utilisation : Ecrasez finement la banane bien mûre. Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

Masque au lait (spécial peaux sèches)

Ingrédients :
- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- 2 cuillères à soupe de miel épais
- un peu de crème fraîche épaisse
Conseil d'utilisation : Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque à la rose (spécial peaux mixtes)

Ingrédients :
- 1 rose
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
Conseil d'utilisation : Nettoyez à l'eau les pétales de rose, égouttez-les puis écrasez-les dans un bol. Ajoutez l'eau de rose, le yaourt et le miel. Bien mélanger et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes environ. Rincez à l'eau tiède.

Masque à l'avoine (spécial peaux sensibles)

Ingrédients :
- 1 pot de yaourt nature
- 1/2 pot de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de miel
Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez cette préparation en masque sur votre visage. Laissez poser environ 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Baume à lèvres au miel

Ingrédients :
- 2 cuillères à café d'eau de rose
- 2 cuillères à soupe de miel tiédi
Conseil d'utilisation : Mélangez le miel tiédi et l'eau de rose. Laissez refroidir et conservez votre préparation dans un petit pot dans un endroit frais et sec.

Appliquez ce baume sur vos lèvres plusieurs fois par jour si vos lèvres sont sèches ou gercées.

Lotion anti-cernes au miel

Ingrédients :
- 1 cuillère à café de miel d'acacia
- de l'eau
Conseil d'utilisation : Mettez dans 1 demi-verre d'eau tiède, une cuillère à café de miel d'acacia. Trempez-y deux cotons et appliquez-les sur vos cernes, laissez poser de 5 à 10 minutes.

Crème corporelle au miel

Ingrédients :
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Massez votre peau avec cette préparation pendant 5 minutes puis rincez.

Gommage au sucre pour les mains

Ingrédients :
- Sucre
- Huile d'amande douce
Conseil d'utilisation : Préparez un mélange à base de sucre et d'huile d'amande douce puis faites un léger gommage sur vos mains. Frottez, rincez et hydratez.

Masque capillaire miel et huile d'amande douce Cheveux secs

Ingrédients :
- 2 cuillères à café de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
- 1 jaune d'œuf
Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez cette préparation sur vos cheveux, massez-les puis laissez poser environ 1/2 heure. Faites ensuite un shampoing doux.

LE PLAT

Mini-clafoutis



Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 10 min

Crème fraîche épaisse : 20 cl, œufs : 3, beurre : 40 g, lait : 1 verre, thym : 6 c. à café, olives noires dénoyautées : 5 olives par clafoutis, thym frais (pour la décoration) : 12 brindilles, maizena : 1 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez votre four th.7 (210 °C). Dans un saladier, cassez les œufs et mélangez-les bien. Incorporez ensuite le lait, la crème fraîche, la maizena, le thym, le sel et le poivre puis mélangez délicatement. Beurrez 6 moules à tartelettes individuels. Garnissez ces moules de 5 olives chacun puis versez dessus la préparation à base d'œufs. Enfourez pour 10 min puis à la sortie décorez de brindilles de thym. Servez chaud ou froid avec une salade. C'est un régal !

Un salon à votre image



On aime toutes recevoir. Mais comment créer une pièce personnalisée qui vous reflète et dans laquelle vos amis se sentent tout de suite à l'aise ? Pièce centrale de votre maison, le salon reflète votre personnalité. Comment changer pleins de petits détails qui le transformeront en une pièce harmonieuse où il fait bon vivre ? Donnez le ton à votre salon ! Le détail pro : faire une photo. Vous verrez tout de suite si la pièce a une allure monotone, si les styles restent harmonieux, si la déco de la pièce est équilibrée. Sans faire de gros investissements de déco vous pouvez changer des petits meubles de place, disposez vos objets différemment et jouez les contrastes pour raviver l'ensemble. Vous pouvez aussi recomposer une ambiance générale en intégrant au fur et à mesure des accessoires choisis (des étoffes couleurs d'épices pour un look exotique, par exemple), ou dépeupler petit à petit la pièce pour moderniser l'ensemble. Si vous avez la chance

d'avoir des colonnes, de belles moulures, de jolies portes, faites-les ressortir en les peignant d'une couleur contrastée. Métamorphosez vos meubles Certains meubles basiques, revisités par vos soins, peuvent gagner en caractère. Par exemple : - Transformez une commode en pin en meuble chinois. Pour cela il vous suffit de supprimer les pieds, de la peindre en noir, et de dessiner au milieu un grand rond laqué rouge. Touche finale : ajoutez de lourdes poignées et le tour est joué. - Vous pouvez aussi superposer trois lampes et les entourer de fil électrique. De lampes anodines, elles deviennent une colonne lumineuse ! - Cachée par un beau rideau épais craoisi, repeinte en blanc, vous verrez qu'une penderie sans intérêt prend tout à coup un air habillé. N'oubliez pas les détails qui rendront votre salon unique. La lumière est une source d'ambiance majeure. Premier conseil : il vaut mieux plusieurs sources lumineuses

tamisées qu'un seul point d'éclairage qui risque d'être trop agressif. Deuxième conseil : disposez des bougies flottantes dans une grande coupelle en verre dans laquelle vous aurez versé du colorant alimentaire : effet féérique assuré. Si vous avez une cheminée, décorez-la d'une collection de pots à olives provençaux, de vieilles théières, de lampes à huile. Allumées, ces dernières donneront des petites lumières vacillantes magiques et mystérieuses. Et les verres ! Habillez-les aussi en nouant autour de leurs pieds des nœuds en raphia enrichi d'un bouton de couleur différente. Cela permet à vos invités de les retrouver sans problème. Entourez vos serviettes roulées de brins de persil, de rubans colorés ou enfillez des boutons nacrés sur un fil de nylon transparent pour le transformer en rond de serviette. Et bien sûr soignez votre table en choisissant des couleurs harmonieuses.

Le dessert

Îles flottantes au chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 40 min, cuisson : 20 min

Blancs d'œufs : 4, sucre : 30 g, lait : 50 cl

Crème anglaise au chocolat : chocolat noir : 60 g, sucre : 30 g, jaunes d'œufs : 3, copeaux de chocolat



Préparez les îles flottantes : battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Préparez la crème anglaise :

réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.