BEAUTÉ

Maquillage : les tricheries de taille

Quelques astuces pour paraître 5 kilos de moins

Les résultats du régime et de la gym ne sont pas visibles tout de suite ? Pour avoir l'air plus mince en un coup de baguette magique, adoptez vite ses recettes trompe-l'œil !

♥ Les sourcils arrondis élargissent le visage : préférez une forme de dessin en accent circonflexe, ça remonte les traits d'un seul coup.
♥ Un teint lumineux ne veut pas dire nacré. Les pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés.
♥ Le blush posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop "poupée". Mieux vaut le poser vers les tempes pour affiner.
♥ L'ombre à paupières appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.

BON A SAVOIR

PRENDRE LE VOLANT EN TOUTE QUIÉTUDE

Mangez, oui... mais léger !

Photos : DR

Un estomac trop plein augmente les risques de somnolence.
La digestion mobilise une partie de l'énergie disponible et la vigilance s'estompe.
Il faut donc éviter de prendre la route après un repas copieux.
Cependant, un estomac vide ne vaut guère mieux. Pour rester concentré sur la route et conserver de bons réflexes, nous devons avoir à notre disposition tous les nutriments dont ont besoin nos muscles et nos neurones : glucides, vitamines, minéraux…
La solution est donc dans la juste mesure.
Si vous partez le matin, prenez un petit-déjeuner léger à digérer et nourrissant à la fois : yaourt, œufs, fruits…
En cours de route, préférez les aliments frais et faciles à digérer : salade, fruits, poisson ou viande grillée… Renoncez aux plats gras et riches.

TRUCS & ASTUCES

Comment peler facilement mes tomates ?
Si la tomate n'est pas trop molle, on s'en sortira en tirant avec un petit couteau la peau de la tomate. Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide

Comment conserver des tomates ?
***Pour quelque temps**
Bien que le réfrigérateur garde les tomate plus longtemps fraîches, il leur fait aussi perdre leur saveur. A température ambiante, par contre, la tige tournée vers le haut, vos tomates prendront du goût.
***Pour longtemps :** Là encore, la solution idéale semble être le congélateur. En tranches, sur une plaque, la peau se retirera toute seule ensuite. En jus, en coulis, la conservation réfrigérée marche bien.
Comment remplacer du concentré de tomate ?
Si vous avez du coulis, faites le réduire à feu doux. Plus rapidement, vous pouvez mélanger du ketchup et du vinaigre.

Le gâteau

Cake aux noix

Pour 1 grand cake ou 2 petits ; préparation 20 min, cuisson 1 h

100 g de noix, 150 g de farine, 125 g de beurre ramolli, 200 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique, 3 cuil. à soupe de café fort.
Pour le moule : 20 g de beurre, 1 cuil. à soupe de farine, 1 cuil. à soupe de sucre.

Beurrez un moule à cake et placez-le 10 min au réfrigérateur. Retirez-le, Saupoudrez le fond et les parois d'1 cuil. à soupe de farine mélangée avec 1 cuil. à soupe de sucre. Retournez-le pour faire tomber l'excédent.
Entre-temps, préchauffez le four à 240° C. Réservez 3 noix et hachez grossièrement le reste.
Dans une jatte, en vous servant d'une spatule, travaillez le beurre ramolli avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Incorporez 1 œuf, puis la moitié de la farine tamisée avec la levure, ensuite un deuxième œuf, le reste de la farine et enfin le dernier œuf, toujours en remuant avec la spatule.
Ajoutez les noix hachées et le café. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
Versez dans le moule.
Décorez des cerneaux de noix réservés. Enfournez, ramenez aussitôt à 180° C et faites cuire pendant 1 h.
Démoulez le cake sur une grille et laissez-le tiédir.

Conseil
Pour obtenir du café fort, diluez 2 cuil. à café de café soluble avec 2 cuil. à soupe d'eau chaude.

Publicité