

## BEAUTÉ

Gardez l'œil sur  
leur formeÉpilation  
des  
sourcils

Touchez le moins possible à la longueur de votre sourcil. Pour établir un galbe harmonieux, gardez l'épaisseur naturelle interne qui représente les deux tiers de la longueur. Puis affinez juste la pointe externe du sourcil (un tiers de la longueur). Épilez toujours sous le sourcil.

## Pas d'yeux plus gros que le ventre !

Quand on s'épile trop et trop souvent, le sourcil a vite fait de ne plus jamais repousser. Mieux vaut en enlever moins... que plus. Si vous voulez tenter l'aventure seule, sans risquer votre regard de braise, rappelez-vous les principes de base : n'épilez jamais la ligne supérieure du sourcil, ni ses extrémités internes. N'épilez pas jusqu'à obtenir un trait. Non seulement c'est démodé, mais ça prive le regard de son expression.

## Ça vaut le coup d'œil

Offrez-vous un poil de discipline en vous équipant d'une brosse à sourcil. Pour la pince à épiler, préférez celle qui est biseautée : elle permet de bien prendre le cil et d'avoir un geste précis. D'une main, maintenez la peau avec fermeté. De l'autre, jouez de la pince en tirant d'un coup sec, toujours dans le sens de l'implantation.

## Le plat

Risotto  
de poulet

500 g de blanc de poulet,  
3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche,  
250 g de petits pois écossés,  
1 c. à soupe d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre,  
40 g de parmesan, sel, poivre



Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes.

Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle. Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute. Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan. Servez le riz avec le poulet.

Conseil : Cette recette peut se faire aussi avec des escalopes de dinde.

## INFOS

Qu'est-ce que  
les graisses  
hydrogénées ?

Quand on veut solidifier une huile végétale pour en faire de la margarine, on a recours à un processus appelé hydrogénation. Celui-ci transforme les acides gras poly-insaturés (les bons) en acides gras saturés (les mauvais). Or, ces derniers élèvent le taux de mauvais cholestérol et augmentent les risques cardiovasculaires. Si vous surveillez votre taux de cholestérol, regardez les étiquettes et choisissez une margarine diététique qui n'en contient pas.

## VRAI ou FAUX

Le sport  
fait maigrir

Photos : DR

Vrai. Le sport ne fait pas maigrir directement, mais il empêche de reprendre du poids. Sans sport, vous risquez de reprendre votre poids initial et même plus, car l'organisme se venge souvent des privations qu'on lui fait subir. Le sport contribue à garder le poids que vous avez obtenu après le régime. Le sport permet de dépenser vite et bien les graisses que vous avez. Préférez la marche rapide, natation, bicyclette, gymnastique. Il est déjà assez difficile de faire un régime pour écouter des préjugés qui compliquent encore plus les choses. Essayons d'y voir clair en faisant la part de ce qui est vrai et de ce qui est faux.

## Le gâteau

## Brownies allégés



170 g de chocolat noir, 4 blancs d'œuf, 160 g de sucre, 1 cuillère à café de levure chimique, 120 ml d'eau, 1 petite cuillère à café de vanille en poudre, 160 g de farine

Faire fondre le chocolat en petits morceaux. Mélanger les blancs d'œuf, la vanille et le chocolat fondu.

Ajouter le sucre, la farine et la levure. Verser la préparation dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé (beurré). Faire cuire à four moyen pendant 20 minutes. Laisser reposer quelques instants hors du four et découper en carrés.

## Comment bien cuire

Trois exigences pour concocter de bonnes pâtes : elles ne doivent pas être collantes, elles doivent être bien égouttées et elles doivent être «al dente», c'est-à-dire légèrement fermes sous la dent. Voici comment procéder. Faites bouillir de l'eau salée (une cuil. à café de sel par litre) et jetez-y les pâtes. Remuez-les à la fourchette avant la reprise de l'ébullition, pour éviter qu'elles ne se posent au fond du récipient. Veillez à ce que l'ébullition se poursuive jusqu'à la fin de la cuisson. Une astuce «anticolles» : quelques gouttes de vinaigre blanc jetées avant la cuisson des pâtes facilitent leur séparation. Surveillez le temps de cuisson. Ce dernier varie en fonction de la forme des pâtes : les vermicelles cuisent plus vite que les macaronis. Egouttez les pâtes dès qu'elles sont cuites en les versant dans une passoire : secouez les pâtes trouées car elles contiennent de l'eau. Assaisonnez les pâtes dès qu'elles sont égouttées dans leur casserole de cuisson et servez-les très chaudes.

S  
e  
s  
p  
â  
t  
e  
s