Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Crêpes farcies au poulet et fromage

Photos : DR

- Crêpes
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail haché
- 2 blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de champignons
- 150 g de fromage blanc égoutté
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

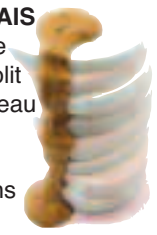
Laver le poivron et griller-le sur feu moyen, éplucher et émincer le poivron en fines lanières.
- Couper le poulet en fines lanières.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir l'oignon émincé et l'ail, ajouter le poulet, les champignons coupés en petits morceaux et le poivron, saler et poivrer, laisser cuire pendant 10 minutes.
- Dans un saladier, mélanger le mélange de poulet avec le fromage blanc.
- Répartir la préparation sur les crêpes et rouler-les, enfourner-les 10 minutes dans le four préchauffé à 180°C.
- Servir aussitôt.

BEAUTÉ

J'AI LES CHEVEUX GRAISSÉS PAR UN GLOSS CAPILLAIRE
Avec une serviette humide, on froisse la chevelure pour absorber l'excédent de matière. Ça marche aussi en cas d'abus de gel, de cire ou de laque.

L'EAU CHAUDE ANTI-BOUFFISSURES
Si vous avez les yeux bouffis au réveil, buvez un verre d'eau chaude puis recouchez-vous dix minutes, allongée sur le dos. Les reins sont stimulés et l'eau du visage drainée.

MON FOND DE TEINT EST TROP ÉPAIS
L'astuce. Pour retrouver une «nude» dignité, on tapote une éponge humide sur la peau. Si la matière est poudrée, on la polit énergiquement au gros pinceau



J'AI MIS TROP DE BLUSH
L'astuce pour estomper l'effet matriochka sans faire bouger le teint, on utilise une houppette en mouvements circulaires puis on dépose un nuage de poudre translucide. On peut aussi tamiser plus radicalement l'excès de bonne mine en tapotant du bout des doigts un peu d'embellisseur ou de fond de teint. Ça marche aussi en cas d'abus de gel, de cire ou de laque.

MON MASCARA FAIT DES PÂTÉS
On ferme les yeux et on glisse son index sous les cils avant de passer rapidement le coton humecté de démaquillant de la racine vers les pointes.

J'AI ABÎMÉ MON VERNIS TOUT FRAIS
On trempe un pinceau à maquillage tout fin dans du dissolvant (plutôt qu'un coton qui va démaquiller tous les doigts alentour), on le passe sur l'ongle indésirable, puis on réapplique une couche de laque.

Sauce vinaigrette au yaourt

- 1 yaourt velouté
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre
- 1 cuillère à café de sauce soja
- Un mélange d'herbes de Provence

- Dans un bol, mélanger le yaourt avec le vinaigre et la sauce soja
- Remuer, puis ajouter la moutarde
- Saler, poivrer et ajouter les herbes
- Remuer pour homogénéiser, puis mettre au frais.

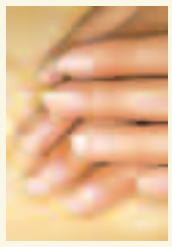
Trucs et astuces

De belles dents blanches
Mélanger du citron et du sel dans un petit pot puis prenez votre brosse à dents, trempez-la dans le pot et brossez-vous les dents puis renouvelez cette action tous les 2 jours.

Les cernes !
Couper deux rondelles de concombre les poser 15 minutes sur les yeux, puis rincer le visage avec de l'eau.

Des mains toutes douces
Mélanger un peu de sucre roux avec du miel liquide. Appliquer sur les mains et frotter un certain temps. Pas trop non plus, il ne s'agit pas de se décaper les mains. Rincer à l'eau chaude, appliquer quelques gouttes d'huile d'olive et frotter jusqu'à ce que vos mains chauffent.

Micro-onde impéccable
Afin d'avoir un micro-onde tout propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron et faire chauffer le tout 3 minutes. La vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil avec un petit coup d'éponge et cela sent bon et en plus c'est écologique !



Des ongles tout nets
Couper en deux un citron et plonger 5 minutes les ongles dans sa chair. Ensuite, il n'y a plus qu'à rinçer. Et voilà vos ongles sont tout beaux, tout propres et en plus ils sont délicatement parfumés.

Soupe de semoule à l'anis

- 250 g de semoule
- 100 g de beurre
- 50 g de coriandre
- 25 g d'anis
- 10 g de cannelle
- 75 cl d'eau
- Sel

- Mixer l'anis et la coriandre
- Mettre dans une marmite l'eau, sel, cannelle, beurre, coriandre et l'anis. Porter à ébullition.
- Ajouter en remuant la semoule et laisser cuire à feu moyen 15 à 20 min.
- Servir chaud accompagné de dattes ou gâteaux au miel.

Forme

FACILE ET EFFICACE

Voici une petite séance à faire chez soi. Commencez par une série de pompes durant lesquelles vous inspirez en descendant et expirez en remontant. Tenez-vous ensuite à un manche à balai, descendez les fesses en pliant les genoux et remontez le dos bien droit. Terminez par une série d'abdos : pieds bloqués sous un meuble, descendez le buste en inspirant, remontez en contractant les muscles et en soufflant, en prenant soin de ne pas tirer sur la nuque.

RÉVEIL MUSCLÉ, RÉVEIL GAGNÉ !

Comme on fait son lit, on se couche, comme on se réveille, on passe sa journée… Plutôt que de paresser quelques minutes de plus, sous la couette à écouter la radio, optez pour un réveil musculaire avec quelques assouplissements, des étirements, des pompes et cinq minutes de corde à sauter. Tonique et fier d'avoir pris soin de votre corps, votre état d'esprit et votre moral devraient s'en ressentir tout au long de la journée…

Fondant au chocolat

- 200 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 4 œufs

- Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie. Hors du feu, ajouter le sucre en poudre et les œufs entiers.
- Mélanger bien et verser dans un moule à cake ou à manquer, préalablement beurré.
- Mettre dans un four préchauffez (th.5) durant 15 mn. Pour un mœlleux parfait, le fondant doit être peu cuit avec un cœur coulant. Régaler vous.