

Calamars frits



Photos : DR

500 g de petits calamars (surgelés),
farine, huile d'olive, 1 œuf, sel

Lavez les calamars dans beaucoup d'eau pour qu'ils décongelent bien.
Coupez en rondelles, salez et poivrez.
Préparez deux assiettes, l'une contenant un peu de farine, l'autre un œuf battu.
Passez les calamars dans la farine, puis dans l'œuf battu, pour finir par la farine.
Faites frire dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Servir encore brûlants.

Les hauts qu'il vous faut Quelques astuces pour paraître 5 kilos de moins

- Les emmanchures à l'américaine ou les manches trop courtes ont tendance à "boudiner" les bras, alors que les manches 3/4 donnent un look plus fluide.
- Inutile de choisir des hauts trop larges ou une taille au-dessus : ils ne font qu'amplifier la poitrine. Un joli bustier sous une veste échancrée, c'est nettement plus glamour.
- Un ton foncé en haut et une teinte claire en bas produisent l'effet inverse de celui recherché. La règle, c'est du vif ou du pastel près du visage et du sombre en bas. Ainsi, vous détournez l'attention des zones à cacher.
- Longues et droites, les vestes tassent la silhouette. Légères, cintrées et échancrées, elles exaltent la féminité.



Comment conserver une haleine fraîche

La mauvaise haleine n'est pas nécessairement due à un manque d'hygiène. Sa cause n'est pas toujours retrouvée, mais il est souvent possible d'atténuer ce désagrément, source de gêne importante.

- 1 Si vous avez la bouche "chargée" le matin, buvez un grand verre d'eau ou sucez une pastille mentholée.
- 2 Lavez-vous les dents après chaque repas et changez de brosse tous les deux à trois mois. Utilisez éventuellement un fil dentaire pour déloger les débris alimentaires, source de mauvaises odeurs.
- 3 Après un repas épicé (ail, oignons, etc), croquez un grain de café, ou mâchez un brin de persil ou de menthe.
- 4 Consultez votre dentiste au moins une fois par an : un détartrage annuel est indispensable, surtout chez les fumeurs. Faites vérifier l'état de vos dents : une couronne abîmée ou un bridge descellé favorisent l'accumulation de déchets alimentaires.
- 5 S'il ne s'agit pas d'un problème dentaire, consultez votre généraliste. Une rhinite ou une sinusite chronique, des amygdales cryptiques infectées (c'est-à-dire "trouées" par des germes) ou une infection pulmonaire peuvent expliquer une mauvaise haleine. Votre médecin recherchera aussi une cause digestive.

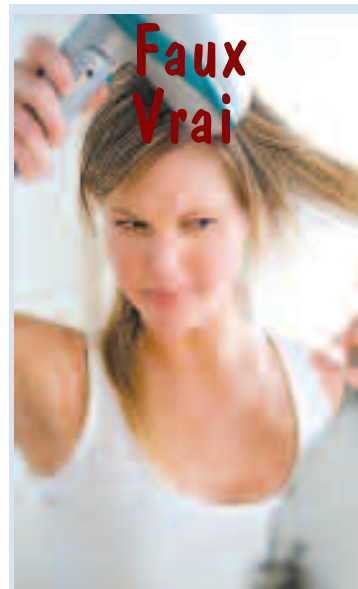
Tarte Tatin

Pâte : 1 pâte feuilletée fraîche
Garniture : 800 g de pommes,
8 c de sucre, 6 c de beurre

1. Découpez vos pommes en quartiers
2. Faites fondre le beurre, à feu doux, dans un moule à gâteau rond résistant à la chaleur directe
3. Saupoudrez de sucre et laissez un peu caraméliser
4. Ajoutez les pommes et calez-les
5. Laissez cuire 10 mn
6. Préchauffez votre four à thermostat 8/9 (260°)
7. Laissez refroidir 20 mn et étalez la pâte sur les pommes
8. Mettez au four. Lorsque la pâte est



bien montée, baissez la température du four au thermostat 6-7 (200°)
9. Laissez cuire en tout 15 mn
10. Retournez sur un plat en laissant le moule sur le dessus une dizaine de minutes. Servez.



Faux
Vrai

Un brushing s'effectue au séchoir très chaud

Faux. Très agressive pour la tige capillaire, la température maximale s'utilise de façon ponctuelle, pendant dix ou quinze secondes, et seulement pour marquer le mouvement d'une mèche. Pour sécher globalement la chevelure et réaliser un brushing, préférez l'air tiède et tenez votre séchoir à 30 centimètres des mèches pour ne pas risquer d'abîmer votre chevelure.

Bon à savoir

L'œuf, ou plus exactement le lycozyme d'œuf, une protéine très allergisante, se cache dans les gâteaux secs, mais aussi dans certains fromages : gruyère, fromage à tartiner...



Les noisettes et les amandes ont une composition chimique proche de celle de l'arachide, qui peut les rendre allergisantes. Prudence...



Le lait se dissimule sous forme de protéines de lait, appelées lactosérum et caséine, qui sont extrêmement allergisantes.

