Trucs et astuces

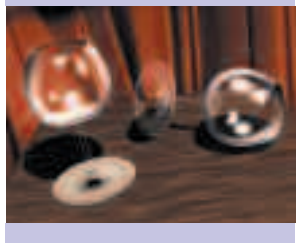
- Enlevez les taches rebelles de cendre de la moquette en les frottant avec la moitié d'un oignon cru.

- Frottez des traces sur les murs peints avec la mie d'une baguette de pain.

- Pour enlever des taches grasses sur un papier peint, placez du papier ménage blanc dessus et repassez avec le fer tiède : le papier va absorber la graisse.
- Pour éviter des bulles dans du papier peint, séchez-le avec un séchoir.

- Pour séparer sans casse des verres emboîtés : remplissez celui du dessus d'eau froide et plongez celui du dessous dans de l'eau chaude.

- Pour limiter les traces des verres sur des tables en bois, frottez doucement avec un peu de vaseline.



- Pour peler vite des gousses d'ail, plongez-les pendant dix minutes dans de l'eau chaude : les peaux se détachent plus facilement.

Beauté Une coiffure toujours réussie

L'objectif principal pour des boucles, naturelles ou non, est d'avoir un maximum de ressort. Il ne faut donc pas utiliser de brosse pour les démêler : c'est risquer de détendre les boucles qui deviennent alors toutes plates. Préférez plutôt un peigne à larges dents (type peigne «afro»).
De même, après le shampooing, il faut sécher les cheveux en les coiffant doigts écartés ou bien utiliser un séchoir muni d'un embout à picots qui sèche tout en décollant les racines. Résultat : de belles boucles mousseuses.

Sur cheveux mi-longs ou longs, un chignon coque à porter du matin au soir. Pour le réaliser facilement, commencez par brosser vos cheveux vers l'arrière.
Rassemblez-les en une queue de cheval assez haute sur la nuque. Enroulez les longueurs sur elles-mêmes, en hauteur, le long de la tête. Fixez au fur et à mesure avec des épingles en laissant, au final, les pointes retomber sur l'un des côtés de la coque.

Gratin de chou-fleur

Photos : DR

1 chou-fleur (1,2 kg), 700 g de pommes de terre, 2 œufs, 100 g de gruyère râpé, 100 g de crème fraîche, 50 g de beurre, sel, poivre du moulin, noix muscade

Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Epluchez le chou-fleur, détaillez le en bouquets et faites-les cuire à l'eau bouillante salée 20 minutes. Egouttez chou-fleur et pommes de terre et passez-les au moulin à légumes. Ajoutez la crème, la moitié du gruyère, les jaunes d'œufs. Assaisonnez le tout de sel, poivre et muscade. Battez les blancs en neige ferme, ajoutez-les à la préparation. Versez dans un plat à gratin, parsemez de beurre et du reste de fromage. Mettez au four à 210°C (th.7) pendant 30 minutes.

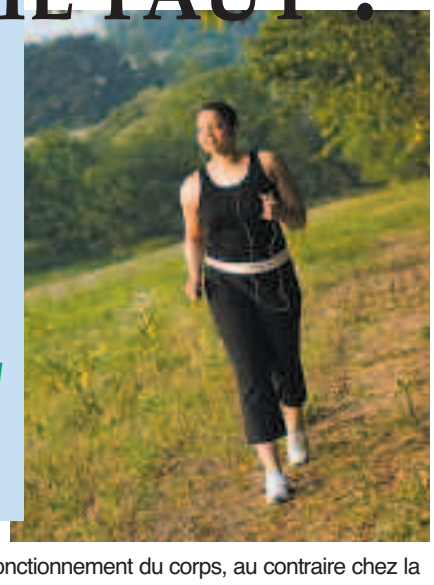
Scones au miel

240 g de farine, 20 g de levure chimique, 4 c. à soupe de margarine, 2 c. à café à soupe de miel liquide, 20 cl de lait écrémé, 2 c. à café de graines de sésame

Préchauffez le four th.7 (230°C). Mélangez la farine et la levure. Amalgamez la margarine puis le miel. Ajoutez le lait. La pâte doit être molle. Mettez la pâte sur une surface légèrement farinée et roulez-la jusqu'à ce qu'elle fasse 1 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce, détachez des cercles de 5 cm de diamètre. Disposez-les sur une plaque au four recouverte d'une feuille de cuisson. Badigeonnez les scones d'un peu de lait et parsemez-les de graines de sésame. Faites cuire au four pendant 10 minutes. Servez tiède.

Pourquoi on ne perd jamais là où il faut ?

FORME



Vous essayez désespérément de faire partir vos capitons sur les cuisses, et ce sont vos seins qui partent en fumée ! Si vous perdez plus facilement du haut du corps que du bas, il y des raisons physiologiques ! On vous dévoile où se cachent les kilos récalcitrants et pourquoi ils ne veulent pas disparaître.

HAUT ET BAS INÉGAUX FACE AUX RÉGIMES

On perd plus facilement du haut du corps que du bas. Les tissus adipeux sont différents selon leur localisation : les graisses accumulées dans la partie supérieure du corps, notamment la région abdominale, sont les premières à disparaître lors d'un régime amaigrissant. C'est une bonne nouvelle car plus les kilos s'accumulent dans la région du ventre, plus les risques pour la santé augmentent.

HANCHES ET CUISSES : LES PLUS DIFFICILES À FAIRE FONDRE

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps, au contraire chez la femme ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.