

BEAUTÉ

Difficile de garder un regard plein d'éclat avec des yeux un peu rouges, ce qui arrive assez fréquemment avec l'âge, mais aussi avec le temps passé devant un écran d'ordinateur, la fumée ou le manque de sommeil. La solution : tracer un fin trait de crayon blanc à l'intérieur de la paupière inférieure afin d'estomper le rouge par effet d'optique. Attention ! cette opération est déconseillée à celles qui portent des lentilles.

Massage relax

Du blanc pour défatiguer

Vous vous sentez stressée, fatiguée ? Mais grâce à la magie du massage, finis les traits tirés ! Commencez par relaxer le front en posant vos mains croisées au centre. Faites lentement glisser vos doigts au niveau des tempes, puis recommencez le mouvement dix fois. Au niveau des yeux, posez vos index de chaque côté du coin interne, puis déplacez-les délicatement jusqu'au coin externe, dix fois de suite. Terminez en posant vos index de chaque côté des ailes du nez. Descendez-les doucement de chaque côté, au coin externe de la bouche. A faire dix fois. Le plus : une noisette de crème antirides pour un triple avantage : faciliter le massage, améliorer la pénétration des principes actifs de la crème et, donc, accroître son efficacité.

Photos : DR

Secrets de cuisine

Des viandes blanches fondantes



Bien sûr, lors de la cuisson, il faut arroser très souvent les viandes blanches (poulet, veau) avec leur jus. Mais pour les déguster encore plus moelleuses, il faut stopper net leur cuisson, alors qu'elles sont encore rosées. Enveloppez-les dans deux épaisseurs de film étirable et maintenez-les ainsi au chaud. Il suffit de les remettre au four (papier retiré) pour les sécher et les dorer quelques minutes avant de servir à table. Même astuce pour obtenir une viande rouge "non saignante".

Plat libanais

Croquettes de pois chiches au cumin



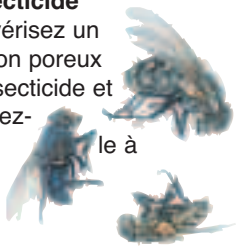
Pour 6 personnes, préparation 15 min, cuisson 10 min, réfrigération 1 h, 700 g de pois chiches (en conserve), 2 oignons nouveaux, 3 gousses d'ail, 3 citrons verts, 1 cuil. à café de graines de cumin, 1 bain de friture, sel, poivre moulu.

Egouttez les pois chiches et versez-les dans le bol du robot. Ajoutez l'ail pelé, le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre. Mixez en fine purée. Mélangez avec le cumin et les oignons nouveaux nettoyés, raccourcis d'un tiers et hachés finement. Gardez 1 h au frais. Formez des quenelles de pois chiches. Plongez-les par fournées dans l'huile chaude (180°). Faites-les colorer quelques minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant. Servez les croquettes très chaudes accompagnées de quartiers de citron vert.

Trucs et astuces

Insecticide

Pulvériser un carton poreux d'insecticide et placez-



le à proximité d'une lampe en proie aux moucheron ou autres insectes. Ils vont détester !

Insomnies

Un verre de lait mêlé d'une petite cuillerée de miel, pris 1/2 heure avant le coucher, devrait vous aider à vous endormir.



Lait

Une petite cuillère ou une

petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre, ajoutez une pincée de sel au mélange.

Lapin

Un peu de café très fort dans votre civet de lapin rendra la sauce d'une belle couleur et le goût n'en sera que meilleur.

Lentilles de contact

Si vous avez perdu une lentille de contact,



recouvrez le bout du tuyau de l'aspirateur d'un bas et aspirez dans la zone incriminée. La lentille aspirée restera plaquée contre le bas et

vous la récupérerez ainsi facilement.

Dents blanches

Pour blanchir les dents, brossez-les une fois par semaine au bicarbonate de soude. D'ailleurs, le bicarbonate est un excellent dentifrice bon marché et très efficace ! Vous pouvez aussi les frotter avec une feuille de



sauge. La fraise blanchit également les dents. Un brossage deux fois par semaine au jus de citron pur est également efficace.

Douleurs de dents

Si vous souffrez des dents, placez sur l'endroit douloureux un petit coton imprégné d'essence de girofle. Cela endormira la place. A défaut, placez un clou de girofle. La narcose sera moins forte, mais suffira à attendre un rendez-vous chez le dentiste.

Étirez-vous en douceur

Grâce à cette série d'exercices, vous effacerez les tensions accumulées dans la journée et renforcerez les muscles du dos, de la taille et des jambes.

LA TAILLE

Position de départ : Allongée, dos plaqué au sol, abdos contractés, bras à l'horizontale, jambes serrées, repliées sur le ventre et penchées vers la gauche. Les pieds ne doivent pas toucher le sol.

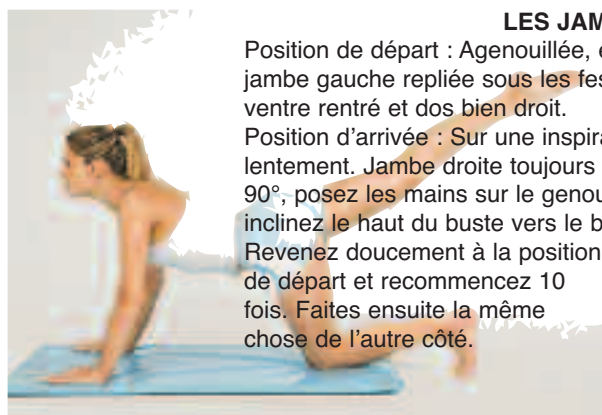
Position d'arrivée : Sur une inspiration, passez les jambes vers la droite, sans toucher le sol, et tournez la tête du côté opposé. A effectuer 10 fois, en gardant les abdominaux contractés et le dos collé au sol.



LES JAMBES

Position de départ : Agenouillée, en appui sur les mains, la jambe gauche repliée sous les fesses, la jambe droite tendue, ventre rentré et dos bien droit.

Position d'arrivée : Sur une inspiration, relevez-vous lentement. Jambe droite toujours tendue, la gauche fléchie à 90°, posez les mains sur le genou droit en pliant les coudes et inclinez le haut du buste vers le bas, dos toujours bien droit. Revenez doucement à la position de départ et recommencez 10 fois. Faites ensuite la même chose de l'autre côté.



LE DOS

Position de départ : Agenouillée, fesses en appui sur les talons, abdominaux contractés, dos légèrement penché vers l'avant, bras derrière le dos, coudes fléchis et mains jointes.

Position d'arrivée : sur une inspiration, relevez les fesses, tendez les bras vers l'arrière et étirez le dos qui doit rester toujours droit. Relâcher en expirant pour revenir à la position de départ. A faire 10 fois.

