BIEN CHOISIR SES LUNETTES

Bien plus qu'une prothèse à usage médical, les lunettes comptent désormais parmi les accessoires de mode indispensables. A croire qu'au royaume des modeuses, heureuses soient les myopes. Même les stars chaussent des montures griffées en plus de leurs stilletos affûtés, histoire sans doute de gagner en crédibilité. Question de morphologie

Photos : DR

CHOISIR SES LUNETTES
IL Y A EN GÉNÉRAL 3 ÉTAPES À CHOISIR POUR TROUVER MONTURE À SON NEZ.
1- DÉFINIR LA FORME DE SON VISAGE

Toutes les montures ne vont pas sur toutes les formes de visage. Tout est question de géométrie et de proportions.
Visage oval : à peu près n'importe quelle monture. En général la monture doit être aussi large voir même plus large que le visage. Assurez-vous que les proportions soient respectées
Visage allongé : l'oval ou les autres formes de montures ayant une ligne horizontale forte aident à raccourcir le visage et adoucir les angles. Les détails décoratifs sur les tempes peuvent donner de la largeur. Un petit pont (qui raccourcit le nez) et des tempes basses (qui raccourcissent le visage) peuvent être flatteurs.

Visage rond
Des montures ovales larges, «cat eye» styles et des montures anguleuses pour diminuer l'aspect plein du visage. Il faut des cadres plus larges que hauts avec des temples hautes.
Visage triangle inversé
Cherchez des montures avec l'accent mis sur le haut, comme les montures aviateurs ou celles avec un demi-cerclage
Les lunettes devraient être anglées vers l'intérieur et vers le bas.
Visage en forme de cœur
Une monture ovale légèrement arrondie ou des formes papillons.
Visage carré
Des montures plutôt arrondies qui vont vers l'horizontal plus que vers le vertical toujours pour adoucir les angles. Evitez les montures avec un cadre plat en dessous

NUTRITION

Les légumes sont indispensables à la plupart des recettes pour leur saveur et leurs qualités nutritionnelles.

L'aubergine
C'est un légume du soleil. Elle appartient à la famille des solanacées, comme les pommes de terre, les piments, les poivrons et les tomates. L'aubergine est un excellent légume minceur : elle n'apporte que 20 Kcal pour 100 g. Elle est riche en vitamines A, B et C, en sels minéraux et en oligo-éléments.

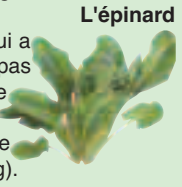
La carotte

La carotte est en fait une racine. Elle est très riche en vitamines B1, B2 et C, en fibres et en carotène, que l'organisme transforme en vitamine A si la préparation contient peu de matières grasses. La carotte est moyennement énergétique (40 Kcal. pour 100 g).

La courgette

La courgette est légère, riche en fibres et n'apporte que 30 Kcal. pour 100 g.

L'épinard

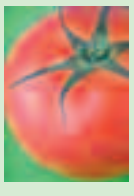


Malgré la réputation que lui a fait Popeye, l'épinard n'est pas spécialement tonique. Il a une forte teneur en provitamines A, vitamine C et substances minérales. Il est peu énergétique (30 Kcal. pour 100 g).

L'haricot vert

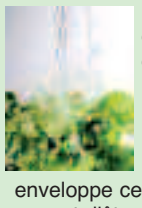
Riche en fibres et en sels minéraux, il fait partie des légumes minceur (40 Kcal/ pour 100 g). Il est à consommer sans modération. Lorsque vous le faites cuire, stoppez la cuisson sous de l'eau très froide. Ainsi il restera bien ferme et vert.

La tomate



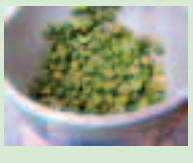
Riche en vitamines A, B et C, mûre et parfumée, la tomate est la meilleure. Ses nombreuses variétés permettent de la choisir en fonction de son utilisation culinaire. Avec ses 20 Kcal. pour 100 g, c'est le légume minceur par excellence.

La salade



La salade est riche en vitamines et en sels minéraux. Elle est aussi peu énergétique et convient très bien aux régimes hypocaloriques.

Le pois cassé



C'est en fait un petit pois vert dépouillé de son enveloppe cellulosique et cassé en deux avant d'être séché. Comme la lentille, il est connu et consommé depuis longtemps. Riche en vitamines, il contribue, avec la lentille, le haricot vert et le pois chiche, à prévenir l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

La lentille

Elle est riche en fibres, en sels minéraux et en oligo-éléments. Elle n'apporte que 100 Kcal. pour 100 g et contient des protéines végétales de qualité.

Légumes marinés à la catalane

Pour 4 personnes, 2 aubergines, 2 courgettes, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 gros oignon, 2 belles tomates, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes

Laver et essuyer les légumes, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Couper les extrémités des aubergines et des courgettes, épépiner les poivrons. éplucher l'oignon mais le laisser entier.
Mettre les légumes sur la plaque du four côté bombé vers le haut, badigeonner d'huile, saler.
Laisser sous le gril jusqu'à ce que la peau noircisse et fasse des cloques. Bien surveiller parce que les légumes ne cuisent pas à la même vitesse. Les mettre au fur et à mesure dans un récipient profond. Le fermer le plus hermétiquement possible. Laisser ainsi 1 h au moins, le temps que la condensation retombe.
Éplucher les légumes, les couper en lanières ou en petits cubes. Les mettre dans un plat creux, si possible en terre. Ajouter l'ail grossièrement hâché, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes à votre convenance. Arrosez d'huile et bien mélanger.
Laisser mariner 1/2 journée au moins en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'huile si nécessaire.

Pudding

1 baguette rassie, 2 à 3 œufs, 60 cl de lait tiède, 4 cuillères à soupe de sucre, beurre, raisins secs, pommes…

Couper le pain en morceaux de taille moyenne puis disposer dans un saladier. Mouiller avec 30 cl de lait. Ecraser avec une fourchette et laisser reposer pour que le pain soit bien imprégné de lait. Fouetter les œufs avec le sucre puis verser sur le pain et mélanger. Préparer la garniture : couper les fruits en morceaux plus ou moins gros en fonction du résultat désiré : croquant ou fondant.
Fariner la garniture.Vérifier la consistance du pain, rajouter du lait si besoin afin que le mélange soit homogène puis ajouter la garniture.
Beurrer généreusement un moule et le remplir de la préparation.Tasser et déposer des noisettes de beurre sur le dessus.
Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 minutes. Il doit être doré et la croûte croustillante.

PS : on peut preparer un pudding salé en remplaçant le sucre par du fromage râpé.

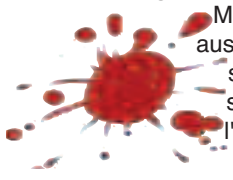
Trucs et astuces

Tache d'herbe sur vêtement
Frottez les taches avec du produit vaisselle avant le passage en machine

Casserole brûlée

Pour retrouver une casserole propre après avoir laissé brûler des aliments, il faut la remplir d'eau de javel + eau et laisser tremper quelles heures selon les cas.

Tache de sang sur vêtement

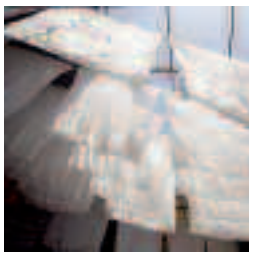


Mettre du sérum physiologique aussitôt sur la tache et frotter. Le sérum phy permet de coaguler le sang et donc super efficace pour l'enlever.

Évier blanchi

Pour nettoyer un évier en synthétique blanc, remplissez-le d'eau chaude et de deux sachets de levure chimique. Laissez agir une nuit et rincez.

Sauver du linge qui a déteint
Si vous avez une pièce qui à déteind dans la machine, faite bouillir une grande casserole d'eau avec une dizaine de feuilles de laurier, une fois que l'eau a bien «infusé» (il faut que l'eau soit bien jaune) éteignez le feu et plonger votre vêtement dans la casserole, laisser jusqu'à ce que l'eau ait refroidi en remuant de temps en temps. Sortir la pièce et laver normalement.
Ça fonctionne sur presque tous les tissus (sauf la soie qui ne supporte pas l'eau chaude).



Un blanc qui reste blanc
Votre linge blanc vire au gris ? Alors séparer bien les couleurs ; pour le blanc il vous suffit juste de mettre votre lessive habituelle suivie d'une cuillère à café de liquide vaisselle.