

# COMMENT S'HABILLER QUAND ON EST PETITE ?

## Y a-t-il des coupes et des couleurs que doivent privilégier les femmes petites ?

Lorsque l'on est petite, il faut éviter les coupes trop larges ou trop amples qui «horizontalisent» la ligne. La chose la plus importante est de trouver des habits à sa taille : rien ne tasse plus qu'une manche ou une jambe de pantalon «dégoulinants». La taille doit toujours être haute, pour donner l'impression que la jambe est plus longue : privilégiez donc les petits tops et les vestes courtes. Il existe enfin des trucs pour faire illusion : un gilet ouvert, une robe boutonnée sont autant d'astuces pour «grandir» le corps car ils mettent l'accent sur la verticalité de la ligne.

## Quelle partie du corps la petite femme doit-elle mettre en valeur, et comment ?

Les jambes, sans aucun doute ! Ce sont elles qui sont le plus souvent



silhouette. Porter une ceinture de la même couleur que le pantalon ou la jupe est aussi un bon moyen.

## Quel type de chaussures choisir ?

Éviter la compensée !!, même si elle est à la mode : trop volumineuse, elle dispropotionne la silhouette. Quitte à être haut perchée, préférez-lui des talons à patin, qui donnent au pied une forme plus harmonieuse. Pour des raisons de proportion toujours, ne vous perchez pas sur des talons démesurés : vous auriez l'air d'être juchée sur des échasses. Quatre ou six centimètres sont suffisants pour grandir et affiner toute votre silhouette ! En ce qui

concerne les chaussures elles-mêmes, attention à ne pas choisir des modèles qui cassent la jambe au niveau de la cheville : les chaussures comportant une bride sur le devant du pied sont à préférer aux sandales à brides sur la cheville.

## Peut-on jouer avec les accessoires pour donner l'impression d'être plus grande ?

Oui ! L'accessoire est un excellent moyen «optique». Une seule règle : respecter les proportions de sa silhouette. Choisissez donc plutôt de petits accessoires : évitez les énormes créoles, les bracelets manchettes, les grosses lunettes qui vont donner l'impression que tout le reste du corps est plus petit. Donnez de la hauteur à la partie supérieure du corps, en relevant vos cheveux en chignon par exemple, ou en portant un bandeau. Dans un souci de verticalité, vous pouvez aussi opter pour une petite écharpe très longue, à laisser pendre derrière soi : elle étirera toute la silhouette vers le haut !

responsables de la petite taille. Il faut donc impérativement les allonger et les mettre en valeur : un pantalon taille haute et près du corps, un short plutôt qu'un bermuda : tous les moyens sont bons pour «donner de la jambe» et harmoniser la



## Ultrafondant au chocolat

**200 g chocolat noir (min 50% cacao), 125 g sucre glace, 125 g beurre , 25 g farine, 25 g maïzena, 3 œufs, 3 cuillères à soupe de café fort liquide, ou c. à s. de lait, 4 à 5 c. à c. de Nutella (facultatif, mais ça ne le rend que meilleur), 1 c. à c. bien bombée de levure chimique, quelques gouttes de vanille, sucre glace pour décorer.**

Commencez par sortir le beurre du réfrigérateur afin qu'il ramollisse. Si vous avez oublié, il suffit de le passer au micro-ondes pendant une dizaine de secondes, il vous sera plus facile de le travailler par la suite. Dans une casserole, cassez le chocolat en morceaux auxquels vous ajoutez 3 cuillères à soupe de café fort (liquide) ou de lait, et vous mettez le tout à fondre à feu moyen au bain-marie (c'est-à-dire dans une casserole plus grande remplie d'eau). Pendant ce temps, dans un saladier, travaillez, à l'aide d'une cuillère en bois, le beurre mou en pommade, auquel vous ajoutez le sucre glace, et continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange devienne léger et onctueux ; vous pouvez aussi vous aider d'un batteur électrique, plus efficace pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez alors les œufs un à un en alternant avec la farine et maïzena, il faut remuer et travailler bien la pâte entre chaque œuf et chaque apport de farine, jusqu'à incorporation complète de ces éléments dans la pâte. Pour rendre la pâte plus homogène, vous pouvez également donner un petit coup de batteur électrique. Ensuite, incorporez à ce mélange le chocolat fondu en remuant bien avec une cuillère. Beurrez alors votre moule (et le meilleur c'est d'utiliser un moule en silicone), versez la moitié de la pâte

et vous mettez les 4 à 5 c. à c. de Nutella, verser dessus le reste de pâte, le faire cuire au four, préchauffé à 150°C, pendant 25 à 30 minutes (à ne pas dépasser la durée de cuisson). Pour vérifier la qualité de la cuisson, il vous suffit d'enfoncer une lame de couteau au centre du gâteau : il faut alors que de petits morceaux de fondant à peine cuits demeurent accrochés à la lame. Si c'est le cas, vous pouvez le retirer. Le laisser tiédir et saupoudrer le sucre glace sur le dessus du gâteau une fois que celui-ci a totalement refroidi.

Pour finir, le mettre au réfrigérateur. Ce gâteau se sert froid après l'avoir retiré du frigo au moins un quart d'heure avant dégustation, sinon tiède, seul ou accompagné de crème anglaise ou de glace vanille.



## Gratin de macaronis



**250 g de macaronis, 150 g de gruyère (ou d'emmental) râpé, 40 cl de crème liquide, 2 gousses d'ail, 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1/4 de cuillère à café de noix de muscade râpée, sel et poivre**

Versez de l'eau dans une très grande casserole, salez et portez à ébullition. Pendant que l'eau chauffe préparez la crème parfumée : épluchez les gousses d'ail et pressez-les. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen-vif. Quand elle est bien chaude, ajoutez l'ail et faites revenir tout en remuant pendant 1 à 2 minutes à feu moyen-vif (ne laissez pas l'ail colorer).

Ajoutez la crème, la noix de muscade, salez et poivrez, remuez. Portez à ébullition puis retirez du feu. Ajoutez 2/3 du gruyère rapé et laissez-le fondre en remuant. Versez les macaronis dans la crème à l'ail et au gruyère. Mélangez et laissez refroidir : les pâtes vont absorber la sauce. Quand la sauce est bien absorbée par les macaronis (au bout d'une demi-heure minimum) continuez la recette (ou couvrez de film alimentaire et gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de continuer la recette).

Juste avant de déguster : préchauffez le four à thermostat 8 (240°C) pendant au moins 10 minutes. Huilez un grand plat à gratin et versez les pâtes et la sauce dedans. Recouvrez du gruyère restant et enfournez pour 5 minutes. Puis passez sous le grill du four (puissance maximum) pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'une croûte dorée apparaisse.

## Trucs et astuces

### Odeurs dans la maison

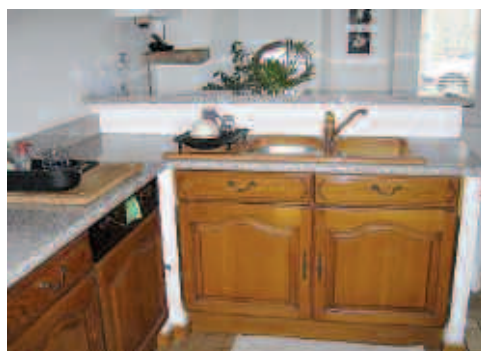
Pour enlever les odeurs dans la maison faire bouillir de l'assouplisseur après lavage machine.

### Odeurs des vieux meubles

Les vieux meubles qui ont été stockés dans des maisons fermées et qui ont une odeur de renfermé, mettez du lait dans un bol et immergez dedans de la mie de pain, placez ce bol dans ou sous les meubles, cette préparation ôtera les odeurs de vos vieux meubles.

### Odeurs dans les toilettes

Aux toilettes, les odeurs gênantes s'éliminent en y faisant brûler une allumette.



### Canalisation de l'évier de cuisine

Il est parfois désagréable d'avoir un évier de cuisine qui se bouche. Cette recette d'entretien peut vous éviter ce désagrément. Après avoir pris votre petit café, ne jetez plus le marc de café, videz le marc de celui-ci dans votre évier/lavabo et rincez abondamment. Ces dernières feront disparaître toutes les impuretés dans la canalisation.(+ action

### lubrificateur d'entretien).

### Plantes vertes parasitées

Pour traiter les plantes d'intérieur envahies par les cochenilles, pucerons ou acariens, la nicotine est un lance-flammes : mettez la cendre des cigarettes dans les pots.

Plus efficace : prendre le tabac frais des cigarettes et en faire une infusion. Arroser vos plantes avec ce produit dilué tel un engrais.

### Verrues

Pour faire disparaître les verrues, coupez un oignon en petits bouts et le laisser macérer 2 jours dans du vinaigre de vin. Prendre un morceau et l'appliquer sur la verrue en le retenant avec un morceau de sparadrap. Le laisser appliqué toute la nuit. Recommencer jusqu'à ce que la verrue devienne noire et se retire facilement. Recommencer si vous voyez qu'il reste quelques germes.

### Eloigne les puces de votre chien

Prendre un petit flacon d'huile essentielle de lavande, en mettre 1 à 2 gouttes sur la brosse de votre toutou et brossez, les puces ont horreur de cette odeur ! Chasse également les poux.

