A 40 ANS : COMMENT SE MAQUILLER

MON TEINT

Les bons gestes : on se rue sur les fonds de teint soin, bien hydratants qui unifient la peau tout en lui donnant un aspect souple et lisse. On applique sur le haut de la paupière, le haut des tempes et le menton un voile de poudre lumineux, pour donner un coup d'éclat au visage.
On évite : de trop poudrer, les blush orangés ou bronzants, et les fonds de teint trop couvrants qui marquent les traits.

LA BOUCHE

Les bons gestes : on ose le vrai rouge à lèvres, rouge, rose ou corail, véritable signature make-up. On n'est pas timide sur la couleur, on l'intensifie pour des lèvres parfaitement dessinées. On opte pour des textures satinées et hydratantes qui illuminent le teint. Petite astuce : avant l'application du rouge à lèvres au pinceau, on poudre le contour des lèvres pour une tenue parfaite du matin au soir.
On évite : le gloss qui file dans les ridules des lèvres, les paillettes et les couleurs trop mates.

LES YEUX

Les bons gestes : avec un teint lumineux et une bouche bien maquillée, le regard s'habille d'une touche de mascara, appliquée surtout sur les cils du haut. Le soir, on peut poser sur la paupière mobile et sous l'arcade sourcilière un fard nacré, dans des tons nude, pour ouvrir le regard.
On évite : les fards foncés qui durcissent les traits et accentuent les cernes.

Tarte aux fruits d'automne et à la fleur d'oranger

1 pâte feuilletée, 4 coings, 2 poires, 2 figues sèches, 10 raisins secs, 1 c. à s. de fleur d'oranger, 4 c. à s. de miel, 1 sachet de thé, haricots secs pour la cuisson à blanc

Préchauffez le four à 210°C (Th.7). Déroulez la pâte et retournez légèrement les bords vers l'intérieur pour en faire une tarte. Disposez-la avec son papier cuisson sur une plaque allant au four. Recouvrez-la d'une feuille de papier de cuisson et déposez les haricots secs sur le dessus. Faites cuire à blanc pendant 10 à 12 min puis laissez refroidir.
Pendant ce temps, faites gonfler les raisins dans un bol de thé chaud. Épluchez les coings et coupez-les en gros cubes. Faites-les cuire, dans une casserole, à feu doux avec 1 verre d'eau pendant 15 minutes. Ils doivent être cuits, mais rester fermes. Épluchez les poires et coupez-les en dés.
Disposez les coings égouttés et les poires crues sur la tarte. Parsemez des fruits secs (raisins et figues). Arrosez de fleur d'oranger. Dans une casserole, faites chauffer le miel et versez-le, chaud, sur les fruits au moment de servir.

Crème de champignons

Photos : DR

Une boîte de champignons, 20 cl de bouillon, 10 cl de crème fraîche, 50 cl de lait, 60 g de farine, 60 g de beurre, sel et poivre

Dans une casserole d'eau bouillante et salée faites cuire les champignons 5 minutes. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre à feu doux, ajoutez la farine tout en mélangeant. Ajoutez le lait, le sel, le poivre en remuant constamment jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Ajoutez la béchamel aux champignons, mélangez et faites bouillir 15 minutes. Réduisez le tout en purée, ajoutez le bouillon et portez à nouveau à ébullition. Hors du feu ajoutez la crème fraîche chaude et assaisonnez à votre goût.

Citron toujours disponible
Extrayez le jus d'une dizaine de citrons. Ensuite, versez le jus obtenu dans un bac à glaçons et mettez-le au congélateur. Ainsi, le jus de citron restera toujours frais et peut se conserver très longtemps.

Citron-Conservation
Pour conserver une moitié de citron, retournez-la sur une soucoupe et couvrez-la avec un verre renversé.

Citron-Jus en grande quantité
Pour obtenir une plus grande quantité de jus de citron, immergez vos citrons pendant 15 minutes dans une casserole remplie d'eau chaude. Ainsi, vous obtiendrez deux fois la quantité normale de jus. Ce procédé est également valable pour les autres agrumes (oranges).

Citron-Juste quelques gouttes
Si vous n'avez besoin que de quelques gouttes de citron, il n'est pas nécessaire de le couper. Faites un trou avec un cure-dent dans la pelure. N'oubliez pas de replacer le cure-dents pour conserver votre citron. Cela vous évite de gaspiller un citron pour une utilisation qui ne nécessite que quelques gouttes.

Galettes de viande

500 g de viande hachée de bœuf, 2 oignons, 1 pomme de terre (facultatif), 3 gousses d'ail, 3 tranches de pain, 100 ml de lait (pour tremper le pain), 1 œuf, 1 brin de coriande frais ou 2 pincées de coriandre moulue, 1 brin de persil, paprika ou piment moulu (selon votre gout), sel / poivre, 100 g de chapelure ou de farine (facultatif), huile

Trempez les 2 tranches de pain dans 100 g de lait. Pelez la pomme de terre et épuchez l'oignon et la gousse d'ail, puis rincez-les et hachez. Ajoutez les légumes hachés et le pain égoutté sur la viande, cassez l'œuf dessus et mélangez l'ensemble. Emincez les herbes aromatiques et incorporez dans la preparation. A la fin assaisonnez avec le basilic, le sel, le poivre, et le paprika.
Chauffez votre poêle avec un peu d'huile, prenez une cuillère à soupe de la préparation de viande, donnez une forme ovale et aplatie.
Tournez dans la chapelure selon vos préférences (facultatif) et dorez-les dans l'huile pendant 3 à 5 minutes sur chaque côté.

Comment blanchir les dents naturellement

Voici des méthodes de grand-mères pour avoir des dents naturellement blanches... Vous rêvez d'afficher des dents plus blanches que jamais sans avoir recours à des méthodes payantes. Pas de problème ! Appliquer les astuces de grands mères de différentes cultures.

Le siwak, un outil d'hygiène bucco-dentaire
Un remède arabe très ancien consiste à mâcher du siwak qui est l'écorce de noix d'araq. N'oubliez pas de tromper le siwak dans un peu d'eau chaude avec quelques gouttes de citron. Outre son caractère blanchissant, le siwak permet aussi de renforcer les gencives, prévenir les caries et éliminer la mauvaise haleine.

Le charbon, la méthode qu'utilisent les filles hindoues
En Inde ils utilisent du charbon de bois pour le barbecue écrasé en poudre sur lequel on ajoute des gouttes de citron pour avoir un aspect pâteux. Appliquez ce charbon moulu sur vos dents et brossez-les avec votre dentifrice.La prévention reste cependant la meilleure méthode pour avoir des dents blanches. Evitez la cigarette, les boissons alcoolisées et l'excès de café.