

Sablés lunettes



**125 g de beurre à température ambiante,
75 g de sucre glace, 2 jaunes d'œufs,
250 g de farine, 2 c. à s. d'eau froide,
confiture de votre choix**

Dans un bol, mélangez le beurre mou, le sucre glace et les jaunes d'œufs à l'aide d'une spatule, jusqu'à obtenir un mélange crémeux.

Ajoutez la farine et sablez le mélange entre vos mains. Ajoutez l'eau et malaxez la pâte juste assez pour former une boule, sans trop travailler la pâte. Aplatissez-la légèrement avec la paume de votre main et emballez dans du film étirable.

Réservez au frais pendant au moins 1 heure.

Étalez la pâte sur une surface farinée, sur une épaisseur de 5 mm. Découpez des cercles à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce de 6 cm de diamètre. Avec les chutes, formez une boule, étalez-la et découpez d'autres cercles.

Sur la moitié des cercles, évidez le centre à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre de 2 cm de diamètre. Disposez tous les cercles sur une plaque de cuisson anti-adhésive et réservez au frais pendant 15 minutes. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6). Faites cuire les sablés jusqu'à ce qu'ils soient blonds (environ 10 minutes pour les cercles évidés et 12 minutes pour les cercles pleins). Retirez-les de la plaque à l'aide d'une spatule et déposez-les sur une grille. Dès que vous pouvez tenir les cercles pleins sans vous brûler, étalez une petite cuillère de confiture sur toute la surface.

Recouvrez avec un sablé ajouré, rajoutez éventuellement un peu de confiture au centre et laissez refroidir sur la grille.

Astuces mode

Vêtements bien coupés,

Laissez dans vos placards les tops trop courts et les pantalons taille basse qui ne feraient qu'accentuer vos rondeurs disgracieuses. Quoi de plus déplaisant qu'un bourrelet qui dépasse ? En général, gardez en tête qu'il ne faut pas porter de tenues trop moulantes ou trop larges.

Évitez de superposer plusieurs vêtements et faites attention aux poches des pantalons et poches à rabat, qui ont tendance à élargir les fesses et les cuisses.

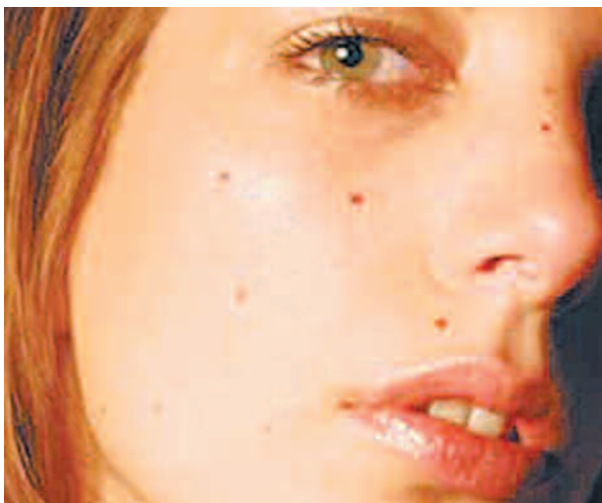
Les matières

Matières fluides, ne portez pas de blousons ou de doudounes courtes dont les matières synthétiques ont tout simplement tendance à comprimer. Les tissus épais tels que le tweed ou le velours sont les matières qui grossissent par excellence ! Préférez sans hésiter les cotons, le jersey ou les matières fluides. La microfibre n'est pas un cadeau si vous avez un peu de ventre ou des bras «flasques». Vous serez beaucoup plus belle avec une blouse fluide et décolletée.

Les talons et accessoires

Gardez-vous de porter des chaussures trop fines ainsi que des sacs minuscules ou des bijoux fins, des ceintures filiformes... leurs contrastes jureraient avec votre silhouette et souligneraient vos imperfections.

RONDE ET BELLE



Quels sont les grains de beauté à risque ?

En observant ta peau, tu peux savoir si oui ou non il faut consulter un dermatologue. Pour ça tu réponds aux questions A B C D E :

A – Ton grain de beauté est asymétrique. Il ne forme pas une tache régulière qu'elle soit ronde ou ovale.

B – Ses bords sont irréguliers. Les grains de beauté normaux ont des contours nets un peu comme une ligne qui délimite bien le grain de beauté. Les cancers ont plus souvent un contour un peu flou.

C – Sa couleur n'est pas régulière... Au lieu d'être d'un noir uniforme, il est un peu marron par endroits, plus foncé ou plus clair ailleurs.

D – Sa dimension est importante : s'il mesure plus de 6 mm, il faut consulter.

E – Il évolue. Un grain de beauté classique et pas inquiétant reste identique à lui-même. S'il change, se transforme, c'est louche, il est trop actif pour être honnête...

Si tu réponds «oui» à une ou plusieurs de ces questions, prends illico rendez-vous chez un dermatologue. Ce n'est peut-être rien (dans la plupart des cas), mais ça permet de faire le point sur tous tes grains de beauté.

Pommes de terre au four, crème au pesto



**4 grosses pommes de terre, huile d'olive,
sel fin, 8 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de
pesto du commerce**

Préchauffez votre four à 200°C (th. 6/7). Lavez les pommes de terre à l'aide d'une petite brosse. Séchez-les puis piquez-les d'une dizaine de coups de fourchette afin qu'elles n'éclatent pas durant la cuisson. Badigeonnez-les avec de l'huile d'olive puis parsemez-les d'un peu de sel fin. Déposez-les sur une plaque de cuisson puis enfournez pour environ 1 h 15 (temps de cuisson pour 300 g de pomme de terre). Mélangez la crème et le pesto dans un bol. Lorsque les pommes de terre sont cuites, fendez-les en deux, ajoutez la crème au pesto et servez.

Pâte sablée



**250 g de
farine, 175 g
de beurre,
80 g de
sucre,
cristallisé,
1 œuf,
1 pincée
de sel**

Dans une terrine, battez le sucre, le sel et l'œuf entier, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporez rapidement la farine tamisée, en utilisant les doigts, de façon à obtenir une sorte de semoule granuleuse. Sablez la pâte entre les mains. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez à la main afin d'obtenir une pâte onctueuse et souple. Rassemblez le tout en boule homogène que vous enveloppez dans un film plastique et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.