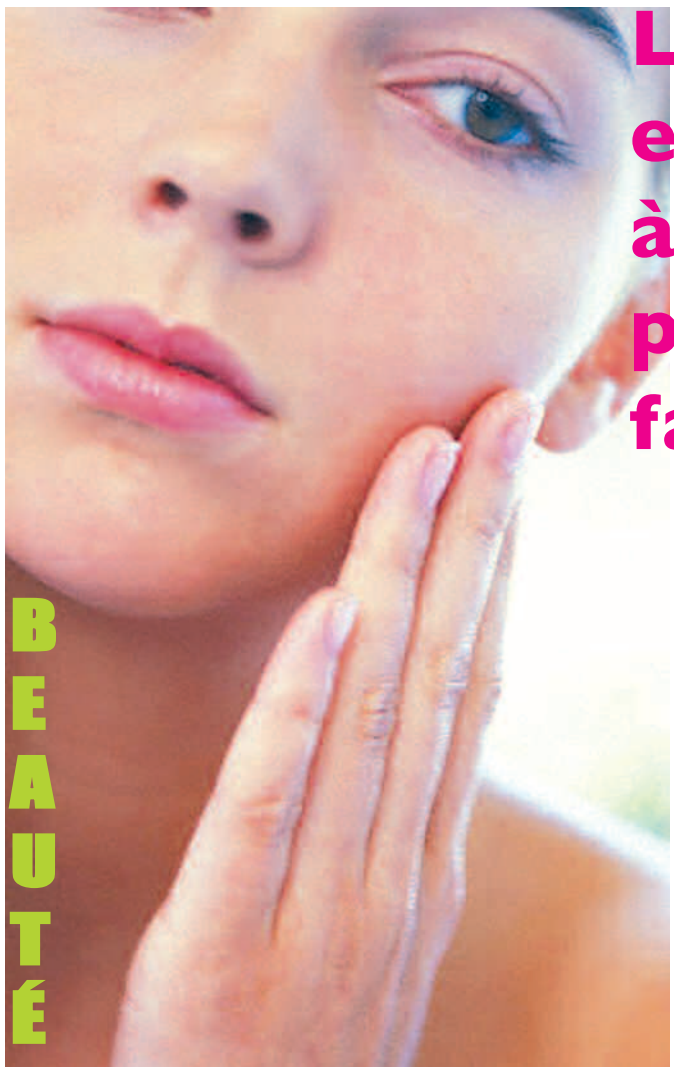

Les erreurs à ne plus faire

Changer sans arrêt de crème
Pourquoi ? Il faut attendre pour obtenir une amélioration qu'il s'agisse de stopper le dessèchement, réduire les ridules ou rendre au teint son éclat. Une fois apparus les premiers résultats, le produit est aussi efficace.
Le bon réflexe
Changer seulement quand les conditions climatiques se modifient ou en cas de problème (soin mal toléré, accès de stress qui rend la peau hyper réactive...)
Tester son fond de teint sur la main
Pourquoi ? Le dessus de la main est toujours plus foncé que le visage et l'intérieur du poignet, autre zone test, carrément plus claire.
Le bon réflexe
N'hésitez pas à appliquer une touche directement sur le visage, au niveau du maxillaire : vous êtes sûre d'éviter la fameuse démarcation au niveau du cou.
Se maquiller sous un éclairage
Pourquoi ? Les couleurs sont atténuées par la lumière artificielle. On sort beaucoup trop maquillée.
Le bon réflexe
Mettez au point vos couleurs à la lumière du jour.
Laisser l'eau s'évaporer sur le visage
Pourquoi ? L'eau déposée sur la peau attire celle existant à l'intérieur de l'épiderme qui se déshydrate alors rapidement.
Le bon réflexe
Après un démaquillage à l'eau ou une pulvérisation d'eau minérale, tamponnez doucement votre visage, sans frotter.

Brioche roulée aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 c. à s. de crème épaisse, 120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à c. rase de sel

Faites tiédir l'eau de fleur d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 heures. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rectangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amande et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C). Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.

LEXIQUE CULINAIRE

Bain-marie
Procédé de cuisson utilisant normalement deux récipients de taille différente. Le premier contenant la préparation à cuire, le second plus grand contenant de l'eau que l'on place directement sur le feu.
Blanchir

Plonger dans l'eau bouillante quelques minutes, sans attendre une cuisson complète.
Blondir

Faire dorer un aliment en le cuisant dans une matière grasse, un oignon par exemple.
Bouquet garni
Thym, laurier, persil, éventuellement romarin, liés ensemble. Aromatise un bouillon, une sauce. Existe en bouquet séché, ou frais (recommandé).

Brider
Attacher les membres d'une volaille à l'aide d'une ficelle.
Brunoise
Façon de couper des légumes en petits morceaux (carottes, poireaux, céleri, navets). Utilisée pour les soupes, les fonds de sauces.
Cheminée
Trou central pratiqué dans une pâte permettant de laisser s'échapper la vapeur pendant la cuisson d'un pâté, d'une terrine.
Ciseler
Pratiquer des fentes superficielles à l'aide d'un couteau. S'applique aux viandes et aux poissons pour éviter qu'ils ne se rétractent trop à la cuisson.
Concasser
Hacher grossièrement.

Taboulé

250 g de frik, 1/2 l d'eau, 3/4 de bol de persil haché, 3/4 de bol de menthe hachée, 3 oignons hachés, 2 tomates coupées en petits dés, 1 jus de citron, 1 c. à c. de poivre moulu

Faire tremper 10 minutes le frik, l'égoutter et presser avec une cuillère pour l'essorer. Dans un saladier, mélanger le frik, le persil, la menthe, les oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile, le poivre. Le taboulé peut servir d'entrée ou de salade, ou être un plat complet.
Variante : frik, blé concassé, peut être remplacé par du couscous, grain moyen.

Conseil
Conserver le taboulé au réfrigérateur, recouvert d'un film alimentaire.

Photos : DR

Question

Faut-il se peser tous les mois, toutes les semaines, tous les jours… ou jamais ? Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonge ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté.
La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59 kg 900 le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60 kg 100 vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin. Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pèse-personne ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? A condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum, sans tenir compte des décimales, en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins notre âme.