

La chouquette au sucre



**2 œufs, 50 g de beurre,
75 g de farine, 30 g de sucre,
20 cl d'eau, 1 pincée de sel**

Préchauffez votre four à 150/180 °C (thermostat 5/6). Versez le beurre et l'eau dans une petite casserole à fond épais. Faites chauffer quelques instants. Dès les premières ébullition, ôtez la casserole du feu. Versez la farine en une seule fois et mélanger avec une cuillère jusqu'à ce que la pâte forme une boule élastique qui se décolle facilement des parois. Ajoutez les œufs un à un sans cesser de mélanger, puis ajoutez le sel. Votre pâte doit avoir une consistance lisse et ferme. Formez des petites boules en vous aidant de deux cuillères et déposez-les sur la plaque. Laissez un espace suffisant entre les petits choux car il vont gonfler à la cuisson. Mettez au four environ 15 minutes. Sortez les chouquettes du four et saupoudrez-les de sucre.

Compote de pommes (micro-ondes)

3 pommes, 1 cuillère à soupe de jus de citron facultatif, sucre, cannelle, noix de muscade.

Pelez les pommes, coupez-les en quartiers, ôtez-en le cœur et les pépins, recoupez les quartiers en deux. Etalez les pommes dans un plat, sur une seule couche. Arrosez-les de jus de citron. Couvrez de film adhésif. Percez celui-ci. Faites cuire pendant 4 minutes au four à micro-ondes à pleine puissance. Ajoutez après cuisson du sucre, de la cannelle, de la noix de muscade.



Ronde et belle : 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. Evitez 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.



Photos : DR

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.

En hiver, choisissez bien vos bottes : préférez un cuir souple au synthétique qui risque de comprimer vos mollets. Enfin, portez des talons hauts pour vous grandir et donc affiner votre silhouette.

Filets de merlan aux tomates braisées sur un coulis de persil

**Préparation : 15 min,
cuisson : 30 min
4 filets de merlan, 4 tomates, 2 bouquets de persil, 2 c. à s. d'huile d'olive, 30g de beurre, 2 c. à s. de crème fraîche, 4 c. à s. de farine, sel fin, poivre blanc du moulin**



Lavez le persil (réservez quelques brins pour la cuisson des tomates et la décoration). Ciselez-le grossièrement dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et laissez cuire 10 min puis égouttez soigneusement. Passez

au mixeur pour obtenir une fine purée. Ajoutez la crème fraîche, du poivre et réservez au chaud. Pelez les tomates, coupez-les en deux et épépinez-les. Mettez-les

dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, parsemez de persil ciselé et laissez braiser doucement 10 min puis réservez au chaud. Pendant ce temps, roulez les filets de merlan dans la farine, tapotez-les pour en ôter l'excédent. Faites-les cuire dans une poêle avec le beurre 7 à 8 min sur chaque face. Salez et poivrez. Servez les filets de merlan sur des assiettes individuelles, accompagnés de tomates braisées et de coulis de persil.

Trucs et astuces

Eliminer les points noirs



Passez du jus de persil directement sur votre peau en insistant bien sur les zones contenant de nombreux points noirs. Ce jus de persil miracle vous permettra d'obtenir une peau saine et sans points noirs rapidement !

Comment atténuer, voire faire disparaître les cernes



Afin de ne plus avoir l'air fatigué et faire disparaître ces affreux cernes, il existe un vieux remède efficace : le froid ! Placez votre tête en arrière, détendez-vous et passez durant 5 minutes un glaçon sur chacune de ces petites poches bleutées. Changement de mine radicale garanti !

Se débarrasser des mouches envahissantes



Planter des clous de girofle dans une orange que vous changerez toutes les semaines.

Soignez les boutons du visage grâce au dentifrice



Le soir après avoir nettoyé votre peau, appliquez du dentifrice à l'aide d'un coton-tige sur vos boutons. Pas très sexy mais très efficace, au bout de 3-4 jours ils auront disparu. Le dentifrice desséchera vos boutons et accélérera ainsi leur guérison et cicatrisation. Cependant, pensez à mettre une couche de dentifrice assez épaisse sur le bouton et à laisser reposer plusieurs heures afin que ce remède de grand-mère soit efficace.

Flan de courgettes simple

1 kg de courgettes, 6 œufs, 120 g de crème fraîche

Faire cuire les courgettes sans enlever la peau. Battre les six œufs en omelette. Mixer les courgettes cuites et les mélanger aux œufs et à la crème fraîche. Mettre dans des ramequins, après les avoir enduits de beurre (environ 12 ramequins). Faire cuire 30 mn au four thermostat 6 (180°C).

