

Trucs et astuces

Réaliser un repassage
parfumé

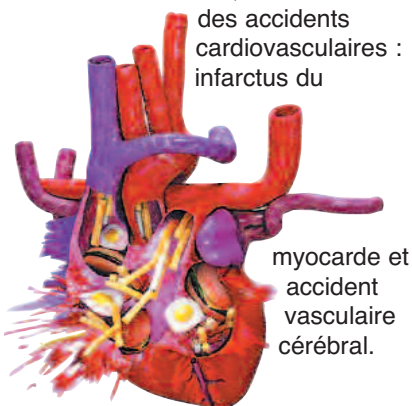
Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau. Lors du repassage, simplement vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.

Enlever le gras sur
vêtement

Saupoudrer de talc et frotter légèrement après une heure ou deux. Le gras tombe avec le talc.

Si je mange
équilibré,
je n'aurai
pas de
cholestérol ?

Dans certains cas, l'hypercholestérolémie est d'origine génétique et peut alors se transmettre de génération en génération ; ainsi, certaines personnes ont un taux de cholestérol élevé malgré une alimentation saine. Certaines maladies ou prises de médicaments peuvent également augmenter anormalement le taux de cholestérol dans le sang. Rappelons que cet excès de cholestérol, qui s'accumule dans la paroi des artères, entraîne la formation de plaque d'athérome. Lorsque celle-ci bouche l'artère, elle entraîne des accidents cardiovasculaires : infarctus du



myocarde et
accident
vasculaire
cérébral.

Croûte feuilletée
aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7- 210°C) Macération : 30 minutes



Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Habillez vos yeux...



Photos : DR

Regard de braise, oriental mais aussi maquillage quotidien discret. Le crayon est un des outils fétiches. Il est facile à utiliser à condition d'avoir les bons gestes et de se mettre dans les bonnes conditions : un miroir grossissant, un bon éclairage. Voici quelques recommandations et techniques d'utilisation des crayons.

Peur d'en mettre dans
l'œil ?

Il suffit d'émousser la pointe dans le creux de la main. En même temps, cela chauffe la mine, qui devient plus souple et plus facile à travailler.

Peur d'avoir les yeux
irrités ?

C'est testé ophtalmologiquement. Mais on évite d'appliquer à l'intérieur de l'œil un crayon qui contient des paillettes.

Le trait, à l'intérieur
ou à l'extérieur de
l'œil ?

Pour les petits yeux, on le trace au ras des cils, mais pas à l'intérieur. Pour les grands yeux, tout est permis, extérieur pour agrandir encore, intérieur pour donner de l'intensité, du mystère.

Les bonnes couleurs

Toutes pour les grands yeux. Foncées pour donner de la profondeur aux pupilles claires, et claires pour apporter de la lumière à un regard foncé. Pour les petits yeux, on préfère des tons clairs et irisés. Des gris clairs, les roses, les bleu pastel.

La tendance

Les yeux maquillés démaquillés. On trace son trait et on le retire au bâtonnet ouaté, jusqu'à ce qu'il ne reste que des résidus. C'est présent, mais discret. Il ne reste plus qu'à allonger les cils.

Activité
physique : en faire
une habitude
quotidienne

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents). En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.

Question

Il est conseillé de se faire «craquer»
le dos en cas de douleur ?

gestes que seuls les professionnels peuvent correctement effectuer, d'autre part, parce que seul, vous risquez d'aggraver les choses. En plus, lorsque ces gestes sont mal faits, les ligaments sont trop étirés et peuvent, à terme, engendrer de nouvelles douleurs.

Faux. Il vous est peut-être déjà arrivé d'entendre vos vertèbres craquer lorsque vous faites certains mouvements. Mais est-ce bon ou mauvais pour votre dos ? Ce n'est pas mauvais... si ce n'est pas régulier. Lors de séances de kiné, des massages peuvent vous faire «craquer» le dos. Le but de cette manœuvre est de relâcher les muscles tendus responsables des douleurs lombaires. Grâce à cette manipulation, les muscles se détendent et entraînent un soulagement des pressions, diminuant ainsi la douleur. Cependant, il est déconseillé de tenter de se «craquer» le dos tout seul. D'une part, parce que ce sont des

Tartelettes
aux oignons rouges

250 g de pâte brisée, 1 kg d'oignon rouge, 4 c.à s. d'huile d'olive, 350 g de crème fraîche épaisse, 10 cl de lait, 4 œufs, beurre, sel, poivre

Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez les oignons à revenir en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Egouttez-les sur du papier absorbant. Préchauffez le four th.7 (210°C). Beurrez 6 petits moules à tarte individuels. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette et découpez 6 ronds à la mesure des moules. Garnissez-les de pâte, côté piqué en dessous.



Dans une jatte, fouettez les œufs entiers avec la crème et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons. Répartissez la préparation dans les fonds de tarte. Enfourez et faites cuire 20 min. Sortez les tartelettes du four, laissez refroidir 3 à 4 min et démoulez.