

## Trucs et astuces

### Joint de carrelage propres



Les joints de la salle de bains ou de toutes autres surfaces carrelées sont souvent moins blancs qu'avant. Prenez un coton-tige et de l'eau oxygénée, suivez les joints, ils deviennent automatiquement blancs !

### Laver des coussins sans qu'ils se déforment !



Avec une aiguille et du fil, coudre façon surfil à gros pas une croix en diagonale sur le coussin ou l'oreiller, allant d'un coin à l'autre. Après le lavage, enlever le fil de surfilage et faire sécher à plat. C'est tout !  
**Astuce :** Prendre un fil de couleur différente du coussin.

### Nettoyer des couverts en argent !

Pour faire étinceler les couverts en argent : faire bouillir de l'eau avec des feuilles d'aluminium. Mettre l'argenterie et laisser 3 à 4 minutes.

## Mi-cuit au chocolat



3 œufs, 150 g de sucre, 80 g de farine, 90 g de chocolat noir, 100 g de beurre

Beurrer généreusement 6 petits ramequins et les réserver au réfrigérateur. Vous pouvez aussi utiliser un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Il faudra alors le chemiser de papier sulfurisé beurré. A l'aide d'un batteur électrique, mélanger le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie et verser sur la préparation aux œufs. Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Tamiser la farine et l'incorporer délicatement pour éviter la formation de grumeaux. Répartir la pâte dans les ramequins et les entreposer au réfrigérateur pendant 2 heures au moins. Préchauffer le four à 180°C. Faire cuire pendant 10 minutes. Servir aussitôt sans démouler.

## Zoom sur l'huile de carotte : effet bonne mine



La carotte ça rend aimable mais pas seulement ! L'huile de carotte a également de nombreuses vertus. Riche en vitamine A et en bêta-carotène, l'huile naturelle de carotte aide surtout à préparer votre peau au soleil et la renforce contre l'action des rayons ultra-violet. Elle a aussi le pouvoir de conserver le bronzage et peut donc tout à fait convenir comme crème solaire. On l'adopte en été évidemment, mais en hiver, elle donne un effet bonne mine : quelques gouttes dans votre crème de jour et le tour est joué !

## Beauté

# Les cheveux bruns so dark !

*Il est de coutume de dire que la couleur des cheveux peut influencer notre destinée. Brunes ou blondes, nos personnalités ne seraient pas les mêmes. Souvent associés à la sensualité, les cheveux bruns sont de plus en plus assumés. Mais à qui va vraiment cette couleur de cheveux ?*

Tout d'abord, il est important de savoir que le brun est une couleur puissante, qui met le visage en pleine lumière. Celle-ci a donc une tendance à durcir les traits là où le blond les adoucit. Le brun ne pardonne rien, les signes de fatigue, de stress, tout ce qui peut marquer notre visage est



Photos : DR

tout de suite plus visible... Par conséquent, le brun ne convient pas toujours aux peaux blanches, fragiles ou transparentes. A l'inverse, il correspond très bien aux peaux mates qui sont moins affectées par les signes du temps.

### Peaux claires et cheveux bruns : les liaisons dangereuses

Pour les peaux claires, le brun est donc déconseillé : il pâlit le teint et a une tendance à donner mauvaise mine. Pour ce qui est de la couleur des yeux, contrairement à la peau, les chevelures brunes s'accordent à merveille avec les yeux clairs. Le contraste valorise la couleur de l'iris et donne une impression de grandeur. Brunes aux yeux clairs, vous avez tiré la bonne combinaison !

Mais attention : comme les cheveux blonds, les crinières foncées demandent beaucoup de soin. Il convient d'utiliser un shampoing spécial brunes qui ravivera l'éclat de la chevelure. Une crème nourrissante est également conseillée pour conserver toute la brillance. Votre coiffeur peut également faire des miracles et vous donner de sublimes reflets. Être brune, c'est aussi savoir se maquiller en conséquence, et ce point n'est absolument pas à négliger ! Utilisez un fond de teint clair mat, et soulignez votre regard par un fard chocolat ou prune. N'oubliez pas la racine de vos cils (supérieurs et inférieurs) d'un trait de crayon plus foncé. Vous voilà en total look brunette !

## Soles meunières



Des filets de sole, beurre, sel, farine

Sécher les soles avec un papier absorbant. Les enduire d'une fine couche de farine de chaque côté. Cuisson :  
- Dans la poêle, faire fondre un gros morceau de beurre.  
- Lorsque le beurre est fondu, mettre les soles à frire, les retourner pour qu'elles prennent un aspect doré de chaque côté.  
- Saler et remettre un morceau de beurre par dessus  
- Servir chaud.

## Ventre et digestion. Comment dégonfler ?

**Il n'existe pas de traitement miracle mais on peut essayer de maîtriser les symptômes. Voici quelques conseils très simples qui peuvent améliorer le problème de ballonnements intestinaux.**

- Manger moins gras et moins copieux ;
- privilégier plusieurs petits repas.
- prendre le temps de bien mastiquer ;
- éviter les boissons gazeuses ;
- faire tremper les légumineuses et les cuire longtemps ;

- réaliser une promenade d'un quart d'heure après le repas ;
- boire des tisanes (camomille, menthe, fenouil) après les repas ;
- demander conseil à son pharmacien : il existe des produits ayant pour effet de réduire le ballonnement et les gaz ;
- traiter toute constipation en commençant par augmenter la consommation de fibres alimentaires, mais de façon très progressive afin d'habituer l'intestin ;
- et enfin, en cas de gêne très importante et/ou de symptômes associés, consulter un médecin.

