

Bon à savoir

Marchez sans
modération

Le sport est essentiel au maintien du tonus. Il existe de nombreuses manières d'en faire et vous pouvez aussi le pratiquer en dehors des salles de sport. Par exemple en marchant le plus souvent possible.

La marche est un sport complet, à condition de le pratiquer à un rythme soutenu et régulier. Essayez de marcher au moins une demi-heure par jour. Comment y arriver ? En préférant la marche à la voiture, dès que le trajet le permet, en descendant du bus un ou deux arrêts avant sa destination, en montant les escaliers... Enfin, marcher dans la nature une fois par semaine, si c'est possible, vous changera les idées : en forêt, dans la campagne, au bord de la mer... l'oxygène sera au rendez-vous !



Tarte au chocolat amer



Pâte sablée : 200 g de farine, 125 g de beurre ramolli, 120g de sucre glace, 40 g de poudre d'amandes, 2 jaunes d'œufs, 2 sachets de vanille
Garniture : un pot de crème fraîche, 8 cl de lait, 200 g de chocolat noir 70% de cacao coupé en petits morceaux

Mettez dans un saladier les jaunes d'œufs avec la vanille. Dans le bol d'un mixer, mélangez la poudre d'amandes avec le sucre glace. Ajoutez la farine et le sel et mixez. Ajoutez le beurre et mixez 10 sec. Ajoutez les jaunes d'œufs avec la vanille et mixer par petits coups 8 fois jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène (sans toutefois former une boule). Formez une boule et laissez-la reposer au moins une heure au frigo. Préchauffez le four à thermostat 6. Etalez la pâte sur un moule et faites cuire à blanc 15 mn. Portez à ébullition la crème et le lait dans une casserole. Retirez, ajoutez le chocolat en remuant continuellement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez le mélange sur le fond de pâte froide. Faites cuire au four 12 à 15 mn thermostat 6 (190°).

Conseils : Servez tiède ou à température ambiante.

Beauté

Afficher une bouche de star



Photos : DR

Sensuelles, les lèvres font partie de notre potentiel de séduction. Découvrez comment les rendre plus douces, plus belles et masquer tous leurs petits défauts.

ADOUCCIR

Pour rendre les lèvres douces et lumineuses, il faut éliminer les petites peaux mortes. L'idéal est d'utiliser un gommage spécifique qui va exfolier leur peau délicate sans les agresser. A défaut, après les avoir ramollies avec un coton imbibé d'eau tiède, on

les tartine généreusement de baume hydratant puis on peut les frotter tout doucement avec une brosse à dents souple ou un mouchoir en papier enroulé autour de l'index. Ce geste, qui stimule la micro-circulation sanguine, est irremplaçable pour regonfler légèrement la bouche et la faire rosir naturellement. Ensuite, on enlève les traces de produit avec un gant de toilette humide puis on applique en massant un baume hydratant ou une crème repulpante.

MAQUILLER

Aujourd'hui, la mode est aux bouches naturelles, discrètement mises en valeur par un rouge plus ou moins transparent ou pailleté. Pour qu'il glisse parfaitement sur les lèvres

et tienne longtemps, appliquez d'abord un baume hydratant. Vous désirez agrandir votre bouche ou la redessiner ? Une simple touche de rouge à lèvres n'est pas suffisante.

- Commencez par dessiner le contour de votre bouche avec un crayon à lèvres à pointe fine. Si sa forme ne vous plaît qu'à moitié, profitez de l'occasion pour l'améliorer. Vous souhaitez l'agrandir ou l'arrondir de quelques millimètres ?

Tracez le trait à l'extérieur de la bouche. Attention, n'en faites pas trop, le résultat manquerait de naturel.

- Estompez avec un mouchoir en papier ou, mieux, un pinceau à lèvres.

- Ensuite déposez au cœur des lèvres une touche d'un rouge légèrement plus clair. Pour le soir ou pour un effet glamour, vous pouvez ajouter une touche d'un gloss brillant au milieu de la lèvre inférieure.

- Vous trouvez votre bouche trop volumineuse ? Sachez que les lèvres pulpeuses sont actuellement très tendance. Si vous souhaitez toutefois la réduire...

- Commencez par la recouvrir de fond de teint. Poudrez.

- Avec un crayon à pointe fine, redessinez son contour en travaillant très légèrement à l'intérieur des lèvres.

- Puis appliquez un rouge mat du même ton que le crayon.

Neutralisez les
mauvaises ondes

Ordinateur, répondeur, télévision...

Tous ces appareils électriques émettent des ondes susceptibles d'être nocives pour la santé. Pour atténuer leur effet négatif, placez des plantes (plus efficace que les fleurs) à proximité. Attention aussi au four à micro-ondes ! Il doit être parfaitement étanche. Pour vérifier sa qualité, plaquez une feuille d'aluminium sur l'extérieur de la porte. Si vous entendez des sortes de crépitements, cela signifie que des ondes s'en échappent et que, par conséquent, vous devez changer le joint, voire même le four s'il est ancien.

Dernier conseil : Quel que soit l'appareil électrique, ne vous placez jamais à l'arrière de celui-ci (côté moteur) pour ne pas vous exposer aux rayonnements électriques.

Croquettes de riz



300 g de riz cuit, 1 tranche de pâté de dinde ou poulet, 4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 150 g de fromage blanc, 2 pincées de safran en poudre, 100 g de chapelure, 4 cuil. à soupe de farine, 1 bain de friture.

Mélangez le riz cuit avec le safran, 2 œufs battus et le fromage rouge râpé. Assaisonnez. Formez une boule de riz de la grosseur d'un petit œuf. Glissez-y un dé de pâté de dinde et un dé de fromage blanc, puis refermez la boule avec du riz. Roulez-la d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et dans la chapelure. Confectionnez autant de croquettes que possible. Faites chauffer l'huile de friture à 180°C. Mettez-y les croquettes à dorer par trois. Egouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud à l'entrée du four préchauffé à 120°C. Servez les croquettes bien chaudes.

Conseils : Accompagnez les croquettes d'un coulis de tomates. Évitez l'utilisation du riz long, car il ne colle pas.

Parent : le réflexe
fer et magnésium

Veillez à assurer des apports suffisants en fer pour éviter à vos enfants tout risque de déficit qui pourrait provoquer une anémie. Les aliments les plus riches en fer sont le foie bien cuisiné (et aussi le pâté de foie !), les moules, la viande de bœuf, le cacao et les lentilles. Et pour garder le sourire et la sérénité, rien de tel que le magnésium. Comme l'organisme ne dispose d'aucune réserve de magnésium, il est essentiel d'en consommer chaque jour et, pour cela, quelques conseils :
- inscrivez aux menus de vos enfants produits céréaliers (de préférence complets : biscottes, petits pains

grillés, pain, pâtes...) et légumes secs (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches) ;
- parsemez leurs assiettes d'un peu de poudre de germe de blé ;
- saupoudrez leurs tartines ou leur fromage blanc de cacao (veillez à le choisir peu sucré) ;
- déposez un carré de chocolat noir sur leurs biscuits secs au goûter.



«J'ai testé pour vous» vous parlera demain de la dernière révolution capillaire, le steampod, le premier fer à lisser à vapeur continue haut débit, associé à l'action réparatrice de soins enrichis en pro-kératine. Dans le salon de Djelani Maâchi, j'ai testé pour vous cette petite merveille et vous dirai tout.

Hayet Ben