BEAUTÉ

# Leçon de mode

Photos : DR

Quelle couleur ? Quel style ? Quelle taille ? Autant de questions que l'on se pose avant de s'habiller ou d'acheter un vêtement pour soi. Les vêtements qui vous vont le mieux sont ceux qui vous rendent belle au naturel.

**CONSEILS...**

● ***Couleurs***

Les couleurs nous vont bien, quelle que soit notre morphologie. Alors n'hésitez pas à porter des vêtements de couleur chaque fois que vous en avez envie. Toutefois, pour garder un certain style, portez des couleurs de façon subtile plutôt qu'en total look. Un t-shirt ou un chemisier fushia, rouge ou orangé sera particulièrement seyant sous un tailleur (jupe ou pantalon) noir, brun ou bleu marine.

● ***Pantalons***

Si vous avez des cuisses plutôt rondes, un pantalon légèrement évasé vous conviendra parfaitement. Assurez-vous que le tissu est extensible et qu'il moule très légèrement la cuisse, ce qui a pour effet de l'affiner. Les coupes droites conviennent à toutes les morphologies et notamment à celles qui n'ont pas beaucoup de hanches. Pour les jeans, choisissez un denim extensible, souple et fin. Il rend toujours très sexy !

● ***Pulls***

Rien de plus confortable et de plus seyant qu'un beau pull ! Surtout si vous prenez le soin de choisir le col ou l'encolure qui convient le mieux à votre silhouette et à votre visage. Les cols en V dégagent le cou et allongent le visage et la silhouette. Ils conviennent donc à celles qui ont une poitrine généreuse ou le visage rond. Les cols roulés mettent en avantage les cous longs et fins sans les accentuer, et allongent la silhouette.

Les pulls à encolures rondes donnent un peu de rondeur aux visages allongés. Ils avantagent aussi celles qui ont les épaules plus larges ou la silhouette plutôt athlétique. Ils sont aussi très confortables !

● ***Décolleté***

Si vous souhaitez mettre en valeur votre poitrine, l'encolure en V est un classique qui a fait ses preuves. Le cache-cœur noué à la taille est aussi un très bon choix.

## Flan de courgettes au chèvre frais

Faites revenir 10 minutes environ dans un peu d'huile d'olive un oignon et 4 courgettes coupées en dés. Mélangez ensuite avec 4 œufs battus, 100 g de fromage de chèvre frais et 15 cl de crème fraîche. Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.

## Fini les sacs à main trop lourds !

**Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !**

## Charlotte à l'ananas

**1 petite boîte d'ananas au jus, 1 paquet de boudoirs, 2 sachets de flan à la vanille, 1 l de lait demi-écrémé**

Faites chauffer le lait, ajoutez les sachets de flan à la vanille. Disposez dans un moule à charlotte les tranches d'ananas, puis les boudoirs, faites environ 2 rangées, puis versez la préparation au flan dessus de façon à recouvrir tous les boudoirs.

Laissez refroidir et mettez au frigo au moins 2h. Au moment de servir, démoulez le gâteau.

## PROFITEZ DE VOS PRODUITS DE SOIN AU MAXIMUM

Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.

### Conserver ses produits

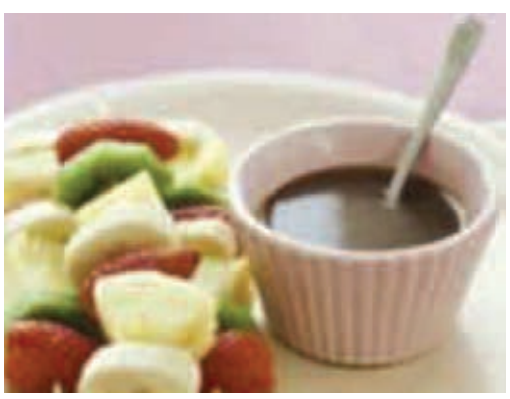
- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.
- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.

### Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade..

## Sauce au chocolat

**3 tasses de lait, 1 tasse de lait, 1/2 tasse de sucre, 4 c. à s. de fécule de maïs, 4 c. à s. de cacao, 2 pincées de sel, 4 c. à c. de margarine**



Dans une casserole, chauffer la première quantité de lait à feu doux. Dans un bol, bien mélanger la deuxième quantité de lait, le sucre, la fécule de maïs, le cacao et le sel. Incorporer au lait chaud. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter jusqu'à épaississement. Ajouter la margarine, bien mélanger. Idéale avec les cêpes.