

BELLE SANS MAQUILLAGE
Hydratez-vous

Photos : DR

Buvez beaucoup d'eau pour vous hydrater de l'intérieur et faites une bonne nuit de sommeil (au moins 7

heures). Les cernes peuvent faire chic chez les mannequins des défilés, mais chez les vraies filles ?

Pas tant que ça. Après avoir démaquillé votre visage pour la nuit, utilisez une crème au rétinol pour accélérer la production de collagène de votre peau. Le matin, appliquez une crème hydratante de jour avec SPF 30, puis pincez vos pommettes pour un effet bonne mine.

• Faites attention à vos cheveux

Vous ne voulez pas avoir l'air totalement échevelée. Donc, donnez un peu d'amour à vos cheveux quand vous ne portez pas de maquillage : tirez-les en arrière avec une queue de cheval ou améliorez juste votre chevelure du saut du lit en y passant une noisette

de mousse de coiffage ou une vaporisation de conditionner sans rinçage pour leur donner une texture de fille décontractée.

• Blanchissez vos dents

Quand vous ne portez ni rouge-à-lèvres, ni blush, il est encore plus important que vos dents soient vraiment blanches.

Utiliser du fil dentaire aide : cela enlève la plaque entre les dents, l'endroit où elle commence à se loger habituellement.

Vous pouvez également les brosser avec du bicarbonate de soude une fois par semaine, ce qui est une alternative bon marché à un blanchiment dentaire.

• Peignez vos ongles

Une pointe de couleur sur vos ongles vous rend, eh bien, brillante (cela détourne aussi l'attention de votre visage sans maquillage). Lâchez-vous dans le choix des couleurs : tout ce qui va de naturel à bleu foncé, en passant par les rouges et les bruns.

Paëlla

1/2 kg de crevettes, 1/2 poulet de taille moyenne, 1/2 kg de riz, 1/2 kg de petit pois, 1/2 kg de tomates concassées, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron piquant, 2 gros oignons, 8 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil, 1 grand verre d'huile de table, 1 citron pour la décoration, 10 grosses crevettes pour la décoration, colorant alimentaire, sel, poivre



Décortiquez les crevettes, faites cuire les carcasses dans de l'eau salée, filtrez pour obtenir un bouillon de crevettes. Dans un faitout, versez 1/2 verre d'huile, ajoutez 1 oignon émincé, le poulet coupé en morceaux, le persil haché, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre et le colorant et faites cuire 30 min.

Dans une poêle, versez 1/2 verre d'huile, faites revenir 1 oignon émincé, les poivrons coupés en lamelles, ajoutez les tomates concassées, les petits pois, la feuille de laurier, le persil haché, l'ail haché et les crevettes décortiquées, salez et poivrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Ajoutez le riz et le colorant alimentaire, mélangez bien le tout. Ajoutez le poulet cuit avec la sauce à cet appareil et arrosez avec le bouillon de crevettes et de l'eau, et laissez cuire à feu doux. Versez dans un plat, décorez avec des grosses crevettes et enfournez pendant 20 min. Servez décoré de quartiers de citron.

BON À SAVOIR

Pour vous relaxer...**Rapprochez-vous de l'eau**

Des études ont montré qu'à proximité de l'eau (ou même en entendant simplement le bruit de son écoulement) le rythme cardiaque ralentissait et le stress se mettait à diminuer. Se contenter de regarder de l'eau peut même déjà être apaisant. Alors pourquoi ne pas mettre des bougies chauffe-plat flottant à la surface d'un vase rempli d'eau ? Si vous n'avez pas la place, un simple poster de l'océan (de préférence baignant une plage paradisiaque !) peut tout aussi bien faire l'affaire. On



ne surestimera jamais assez le pouvoir apaisant de l'eau ! Munie de ces quelques techniques, ne vous laissez plus envahir par le stress ! Et

souvenez-vous qu'il ne sert à rien de s'angoisser pour des choses sur lesquelles vous n'avez pas prise. Acceptez-les et... détendez-vous !

QUESTION
Les glucides font grossir ?

Tout est une question de quantité. Les glucides sont absolument indispensables à l'organisme. Une étude a montré qu'un régime basse calories riche en blé complet était particulièrement efficace. Alors, variez votre alimentation et... faites attention surtout au nombre de calories que vous avalez !

**Gâteau de semoule aux agrumes**

120 g de semoule fine, 50 cl de lait, 4 œufs, 120 g de sucre, 1 orange (ou un citron), 1 pincée de sel miel



Prélever le zeste de l'orange et la presser. Porter le lait à ébullition. Retirer du feu et verser la semoule tout en remuant. Replacer la casserole sur feu doux et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu, ajouter le sucre, le jus et le zeste de l'orange et mélanger pour bien tout intégrer. Incorporer ensuite les

œufs un à un. Tapisser le fond d'un moule (environ 20 cm de diamètre) de papier sulfurisé, huiler les bords et verser la préparation à la semoule. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes. Laisser tiédir avant de démouler. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de le déguster. Servir avec du miel ou du caramel.

Contre les effluves de tabac

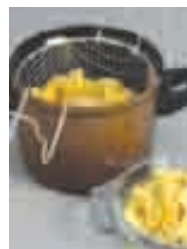
Allumez des bougies, des bâtonnets d'encens. Un peu de sable dans un cendrier neutralise les odeurs, et le bicarbonate de soude évite que les mégots mal éteints ne se consomment.

**Ça sent le renfermé**

Versez du vinaigre dans un petit récipient ou dans un humidificateur afin que l'air reste frais.

Quand on fait de la friture

Placez dans la pièce un récipient rempli de vinaigre blanc.

**Contre les odeurs dans le réfrigérateur**

Laissez en permanence un petit morceau de charbon de bois. Pour supprimer les plus persistantes, mettez dans le réfrigérateur, vide et débranché, un bol de vinaigre d'alcool chaud ou de lait bouillant. Vous pouvez aussi laver les parties non métalliques avec un mélange eau + produit de stérilisation pour biberons.

