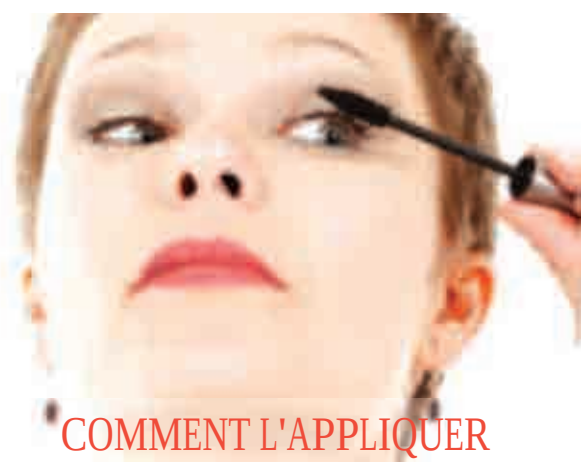
Roulé de dinde aux légumes

Filets de dinde, 1 poivron rouge, 1 carotte, 200 g de champignons en boîte, 10 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé, sel, poivre, piment fort

Laver et épépiner le poivron et coupez-le en lamelles. Éplucher la carotte et coupez-la en lamelles. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée, ajouter les lamelles de poivron et laisser cuire pendant 1 minute. Egoutter le tout dans une passoire. Étaler les filets de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Couper un morceau de papier film et mettre un filet de dinde par-dessus, saupoudrer de sel, poivre et piment fort, disposer sur le bord du filet un peu de lamelles de carotte et de poivron, rouler en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon. Continuer la même opération avec le reste des légumes et les filets de dinde. Mettre les roulés de dinde dans une grande casserole d'eau salée et laisser cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer délicatement le papier film, couper les roulades en rondelles. Dans un moule à gratin beurré, verser la crème fraîche, disposer les rondelles de roulé de dinde et répartir les champignons en boîte, saupoudrer de gruyère râpé. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir

BEAUTÉ

LE MASCARA



COMMENT L'APPLIQUER

Installez-vous confortablement, baissez la tête et commencez par la paupière du haut. S'il reste quelques traces de poudre sur les cils, cela donnera plus d'épaisseur. La main fait un mouvement de la racine des cils vers la pointe. N'attendez pas que le mascara sèche. Brossez les cils immédiatement avec la petite brosse à cils avant d'entreprendre l'autre paupière. Ainsi, vous enlèverez l'excédent de mascara. Insistez sur les cils du coin externe de l'œil mais sans tout enlever. Si vous avez les yeux ronds, n'en mettez pas trop ou pas du tout sur les cils du coin intérieur. Attention, le mascara résistant à l'eau sèche très vite ! Pour la paupière inférieure, enlevez l'excédent sur le bout de l'applicateur et appliquez-le avec la pointe pour évitez les éclaboussures. Brossez immédiatement. Vous pouvez appliquer plusieurs couches de mascara, en brossant les cils après chaque application.

FORME

Graisse abdominale : le vrai du faux

Beaucoup d'idées fausses circulent sur le problème du gros ventre.
Voilà qui vous aidera à démêler le vrai du faux...

- Un ventre trop rond, c'est toujours trop de gras ?
Non
Un ventre trop rond n'est pas forcément synonyme de graisse abdominale.
On peut être ballonné(e) pour cause de problèmes digestifs (colopathie, fermentations, stress, etc.). Les minces peuvent pour cela avoir un ventre rond.

- La graisse abdominale se mesure-t-elle avec une balance impédancemètre ?
Non
La balance impédancemètre ne mesure pas la graisse abdominale.
C'est le tour de taille qui doit être mesuré avec un mètre de couturière.

Photos : DR

- La graisse abdominale est-elle plus dangereuse que celle des cuisses ?
Oui
La graisse abdominale est plus dangereuse que la graisse des cuisses.
Elle favorise dangereusement les maladies cardiovasculaires et le diabète.

- Trente minutes d'abdos tous les jours font-ils perdre le gras du ventre ?
Non, malheureusement !
Les abdos seuls ne suffisent pas, même intensifs. Une alimentation équilibrée est avant tout nécessaire.
Les deux vont de pair.

- Boire 1 litre de thé vert par jour fait-il perdre du ventre ?
Non
Malheureusement, le thé vert ne peut rien contre votre graisse abdominale !
Le thé vert est riche en antioxydants, mais il ne fait pas maigrir, ni perdre du ventre d'ailleurs.

- Chez une femme, un tour de taille au-dessus de 85 cm est-il dangereux ?
Oui
Un tour de taille supérieur à 85 cm chez une femme est un problème de santé et pas seulement d'esthétique.
C'est la norme qui définit le trop de graisse abdominale dangereuse pour la santé.
Chez les messieurs, c'est 100 cm.

- Les massages font-ils perdre du ventre ?
Non, malheureusement !
Mais être massé(e), c'est quand même sympa !
Les massages donnent une sensation de bien-être mais ne font pas maigrir ni du ventre ni d'ailleurs !

- Éliminer les boissons et les produits sucrés fait-il perdre du ventre ?
Oui, allez-y !
Leur excès est une des raisons de cette prise de poids.

TRUCS ET ASTUCES

*** Mal blanc**

Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez-la sur la bosse et laissez sécher. La douleur disparaît. Opération à renouveler si résistance.

*** Haricots parfumés**

Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

*** Enlever une éraflure sur un écran LCD**

Vous venez de rayer votre écran LCD? Frotter doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaître la marque.

*** Odeurs de camembert**

Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.

*** Cocotte en terre cuite**

Pour éviter que votre cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.

Riz au lait à la vanille

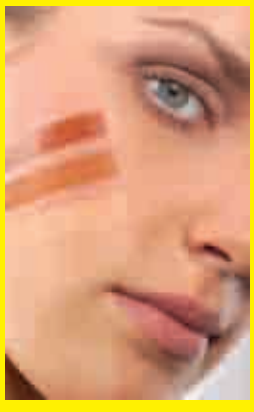
Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1 heure
Riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée

Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter.
Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

QUESTION

Que faire lorsqu'on a mis trop de fond de teint ?

1) Versez une petite



noisette de crème hydratante dans vos mains.
2) Frottez-les l'une contre l'autre pour réchauffer la crème.
3) Appliquez-la sur votre visage. Ainsi réhydraté, votre fond de teint sera allégé. Une éponge à fond de teint peut être pratique, elle permettra de l'étaler uniformément et absorbera l'excédent de produit.