Le magazine de la Femme
* Laissez un message à Hayet B.
* Ecoutez nos conseils
et gagnez un Week-end de remise en forme au centre de Thalassothérapie de Sidi Fredj
Composez le: 080.11.02.06
Kenza telecom
Le Soir D'ALGERIE

magfemme03@yahoo.fr

BEAUTE

Quelques idées pour paraître plus mince

La silhouette ajustée sans sévérité

● Les vêtements “housse” n’ont jamais caché quoi que ce soit : l’idéal, c’est un haut fluide sur une jupe ou un pantalon souple

● L’allure sportive des pieds à la tête est rarement flatteuse sauf quand on lui ajoute la touche d’au moins une “pièce” féminine.

● Les vestes épaulées donnent de la carrure lorsque ce n’est pas le moment : optez pour des emmanchures souples

● La lingerie standard ne gaine pas suffisamment : choisissez des soutiens-gorges qui structurent le buste, des culottes qui remontent les fesses et font le ventre plat.

Secrets de cuisine

■ Des viandes blanches fondantes
Bien sûr, lors de la cuisson, il faut arroser très souvent les viandes blanches (poulet, veau) avec leur jus. Mais pour les déguster encore plus moelleuses, il faut stopper net leur cuisson, alors qu’elles sont encore rosées. Enveloppez-les dans deux épaisseurs de film étirables et maintenez-les ainsi au chaud.
Il suffit de les remettre au four (papier retiré) pour le sécher et les dorer quelque minutes avant de servir à table.
Même astuce pour obtenir une viande rouge “non saignante”.

Le plat

Demi-lunes au fromage

Préparation 15 minutes, cuisson 15 minutes temps de repos 1 heure, pour 6 personnes

300 g de farine, 2 œufs, 300 g de beurre ramolli, 300 g de gruyère râpé

Travaillez tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte souple que vous roulez en boule et laissez reposer pendant 1 heure dans un endroit frais. Abaissez-la ensuite au rouleau sur une épaisseur de 3 mm. A l'aide d'un verre, découpez la pâte en ronds, puis en “demi-lunes“, que vous rangez sur la tôle à pâtisserie beurrée. Dorez à l'œuf et faites cuire pendant 15 minutes à four moyen préchauffé. Vous obtiendrez de délicieux snacks, à servir chauds ou froids pour l'apéritif.

Bon à savoir

Remèdes de grand-mère

Rajeunir ses mains

Je ne m'essuie pas les mains après ... avoir étalé un masque de beauté sur mon visage ou mon corps. Je leur en fait profiter. Ainsi pas de gaspillage et mes mains restent jeunes !

Remède contre l'acné et les points noirs

Pour enlever l'acné sur le visage/dos : faites boullir dans 1/4 d'eau 30 g de baies de genevièvre (10 min). Appliquez matin et soir pendant 1 mois ;
pour les points noirs/les épaules : mettez du jus de citron sur un coton et tampon-nez-les avec celui-ci matin et soir jusqu'à leur disparition.

Le bain aux plantes

Faites une décoction de 250 grammes de baies de genièvre dans 2 litres d’eau minérale bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, puis ajoutez-la à l’eau de votre bain.

Un masque anti-peau grasse

Mélanger 2 cuillères à soupe de miel, le jus de citron ainsi qu'une cuillère à café d'argile verte en poudre.

Le gâteau

Tarte soufflée aux poires

Préparation 30 min, cuisson 25 min, pour 4 personnes

200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.

Pour la pâte
115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œufs

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée. Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poire. Mélangez. Montez les blancs en neige et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poire. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poire restants tout autour.