



magfemme03@yahoo.fr

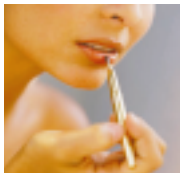
BEAUTÉ

Afficher une bouche de star

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

Adoucir

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 aggraver. 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 ou un Kleenex puis on applique en massant un baume hydratant ou une crème repulpante.



rent 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.

Maquiller

Aujourd'hui, dans la journée, la mode est aux bouches naturelles, discrètement mises en valeur par un rouge plus ou moins transpa-

Nutrition

Un repas au bon moment

Pour être en forme, il n'est pas forcément nécessaire de préparer vos repas avec un tableau nutritionnel dans une main et une calculatrice dans l'autre ! Mieux vaut manger selon les rythmes de votre corps.

Essayez, aussi, au maximum de suivre votre appétit, tout en préservant une alimentation structurée. C'est-à-dire en commençant la journée par un petit-déjeuner complet, composé d'un produit céréalier, d'un laitage, d'un fruit et d'une boisson. Puis un déjeuner équilibré autour d'une source de protéines (viande, poisson...), accompagné de légumes et féculents, complété d'un laitage et d'un fruit. Si nécessaire vous pouvez prévoir une collation dans l'après-midi : un fruit, un laitage, un produit céréalier, pour vous aider à patienter jusqu'au dîner, sans grignoter.

Et le soir, le mieux est de se contenter d'un repas léger : par exemple des légumes (soupe ou crudités), un peu de poisson (même congelé) un produit laitier, un fruit.



Trucs et astuces

Crème fouettée

Ajouter un peu de miel à votre crème fouettée au lieu de sucre. Ceci ajoutera une saveur distinguée et subtile à vos desserts en plus de permettre à votre crème fouettée de rester ferme plus longtemps.

Pour une pâte à tarte réussie

Pour que la pâte soit moins collante, l'eau que vous incorporez à la pâte doit être absolument glacée. Si vous désirez que votre pâte soit plus croustillante, piquez l'abaisse à l'aide d'une fourchette sur l'ensemble de la surface, puis retournez l'abaisse dans le moule. Durant la cuisson, la vapeur s'échappera par les petits trous. Pour imperméabiliser la pâte et éviter que la garniture la détrempé, étalez une couche de blanc d'œuf non battu avec un pinceau, avant de remplir l'abaisse.

Pour des crêpes moins grasses et plus légères.

Au moment de la cuisson, afin d'utiliser le moins de matière grasse possible, coupez

une petite pomme de terre en deux et piquez-la avec une fourchette. Entre deux crêpes, trempez la partie coupée dans le mélange d'huile et de beurre et badigeonnez votre poêle.

Réussir un gâteau au fromage

Le secret pour réussir un gâteau au fromage crémeux et onctueux réside en partie dans le temps de cuisson : même si le centre ne semble pas entièrement cuit, sortez le gâteau quand même du four car il se solidifiera tranquillement en refroidissant.

Colorant alimentaire

On a l'habitude d'utiliser du curry ou du safran pour ajouter une petite touche de gaieté à nos plats. Un colorant bien plus économique se trouve peut-être dans votre jardin : la fleur du souci. Cette plante, réputée pour donner des cheveux blancs aux jardiniers les plus consciencieux, pourrait bien avoir les faveurs des gastronomes. Elles peuvent être utilisées pour colorer et parfumer les soupes, le riz, etc. Quant aux feuilles, il suffit de les hacher menues pour

donner un petit goût inattendu à votre salade.

Pour faire une crème fouettée moins riche en calories

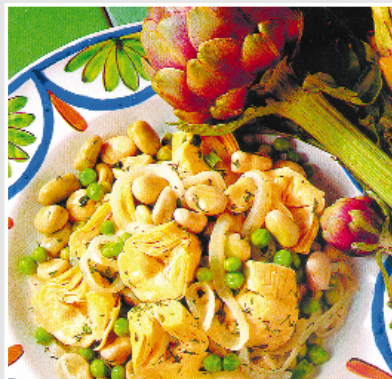
Substituez, juste avant de servir, des blancs d'œufs montés en neige à une partie de la crème. Il est très important de les intégrer à la dernière minute car ils ne restent pas fouettés aussi longtemps que la crème

Herbes congelées et herbes salées

Pour conserver la saveur des herbes, on peut, en plus de les sécher, les congeler ou les saler. La congélation convient particulièrement aux herbes délicates comme le persil, le basilic, le cerfeuil, l'aneth, l'estragon, l'oseille, la ciboulette, etc. Vous pouvez congeler les herbes entières (lavées, égouttées et séchées) dans des sacs de congélation que vous placerez dans des boîtes en plastique hermétiques. Les feuilles de basilic peuvent être badigeonnées d'huile d'olive et congelées en une seule couche, entre deux feuilles de papier ciré.

Entrée

Fèves aux artichauts et petits pois



**Préparation 10 min, cuisson 15 min,
pour 4 à 6 personnes**

2 oignons moyens, 2 cuil. à soupe d'aneth haché, 1 cuil. à soupe de menthe hachée, 1/4 de bol d'huile d'olive, 250 g de fèves, rincées et égouttées, 1 verre d'eau, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 250 g de petits pois, rincés et égouttés, 400 g de cœurs d'artichaut, rincés égouttés et coupés en deux, 4 oignons nouveaux hachés, sel et poivre.

Emincer les oignons. Hacher finement la menthe et l'aneth. Faire blondir les oignons à feu doux dans l'huile pendant 5 minutes. Ajouter les fèves, l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition, baisser et cuire 5 minutes. Verser les petits pois, les cœurs d'artichaut, la menthe et l'aneth.

Laisser frémir, couvert, seulement 5 minutes car les pois doivent rester croquants. Retirer du feu, ajouter les oignons, le sel et le poivre, mélanger. On peut décorer le plat de brins de menthe et d'aneth. Servir tiède.

Le dessert

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.