



magfemme03@yahoo.fr

BEAUTÉ

5 minutes pour une coiffure impeccable

L'astuce en plus

■ Enroulez peu de cheveux à la fois en serrant bien les rouleaux, et, surtout, en les fixant fermement pour obtenir l'effet souhaité. Les modèles munis de pinces cliquantes se posent très rapidement.

Votre réveil n'a pas sonné ? Une sortie de dernière minute ? Il n'y a pas une seconde à perdre : cheveux, teint, maquillage... Soyez éblouissante en trois fois 5 minutes.

Pour la plupart d'entre nous, le problème, c'est le volume ! Vous n'avez pas le

temps de vous faire un shampoing ? Misez sur les astuces qui donnent du gonflant à toute vitesse.

Vos cheveux sont courts : Ce sont les rouleaux "scratch" assez gros qu'il vous faut. Humidifiez bien le dessus de votre tête. Prélevez de fines mèches, vaporisez-les avec un nuage

de spray fixant puis enroulez fermement en maintenant les racines verticalement.

Vos cheveux sont longs : Pour leur donner de la tenue, à vous les bigoudis chauffants s'employant sur cheveux secs ! Avant de les poser, utilisez éventuellement un spray fixant si votre chevelure manque de tonus.

Connaître la muscade

Fruit aromatique du muscadier, arbre des régions tropicales d'Asie et d'Amérique, de la famille des myrtacées. De forme ovale et de taille d'une amande, brun cendré et ridé, la noix de muscade a une saveur et un arôme fortement épicés. Elle doit être dure et lourde et s'utilise toujours râpée en petite quantité. Idéale pour la purée de pommes de terre, la sauce béchamel et les volailles.

Bon à savoir

Le savon

L'avis du spécialiste

Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?

Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétiques, non au rayon lessive. Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

Les pains "sans savon" lavent-ils moins bien ?

Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.

Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?
Oui, si l'épiderme du visage est particuliè-

rement sensible, réactif ou en cas d'acné.

Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnets ?

Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver régulièrement lui aussi.

Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?

Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH6), plutôt acide donc, est conseillé.

Trucs et Astuces



CAFE

Lorsque vous achetez votre café en grains, préférez celui à grains mats, car plus le grain est foncé et brillant, plus il aura d'amertume.

Si vous faites un café filtre, humectez d'abord le filtre à l'eau froide avant d'y mettre la mouture. Si par mégarde vous faites bouillir votre café, vous pouvez essayer de le "sauver" en y versant immédiatement un peu d'eau froide et en attendant quelques minutes avant de le servir. Ne jetez pas le marc de café. Utilisez-le comme engrais au jardin.

Le plat

Tranches de gigot d'agneau aux champignons à l'ail



Préparation : 15 minutes, cuisson : 30 minutes pour 4 personnes

4 tranches de gigot d'agneau, 1 boîte de champignons, 5 gousses d'ail, 8 dl d'huile, 1/2 citron, sel, poivre, 3 cuillères à soupe de persil haché.

Réalisation

Lavez et émincez les champignons. Versez-les dans une casserole contenant l'huile et l'ail émincé. Arrosez d'un filet de jus de citron, salez et poivrez. Débutez la cuisson à feu doux, augmentez la flamme quand les champignons rendent leur eau. Egouttez les champignons et versez l'huile de cuisson dans une poêle. Faites-y saisir les tranches de gigot, assaisonnez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez les champignons dessus, saupoudrez de persil haché et laissez mijoter 1 minute.

LE GATEAU Pain brioché

Préparation 30 min, cuisson, 40 min, attente 4 h + 1 h, pour 6 personnes.



Pour la brioche 300 g de farine, 125 g de beurre ramolli + 30 g pour le moule, 3 œufs + 1 jaune, 30 g de sucre, 1 cuil. à soupe de sucre granulé, 15 g de levure de boulanger, 2 cuil. à soupe de lait, 1 cuil. à soupe de confiture d'orange, 1 cuil. à café rase de sel.

Pour la crème

50 cl de lait, 70 g de farine, 4 jaunes d'œufs, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 125 g de beurre ramolli.

Versez la farine, le sucre et le sel dans le bol du robot. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez. Incorporez les œufs puis la levure diluée dans le lait tiédi. Pétrissez 10 min, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et satinée. Couvrez et laissez doubler le volume durant 2 h. Repétrissez la pâte 2 min. Etalez-la dans un moule à tarte beurré. Couvrez et laissez lever 1 h. Entretenez, préchauffez votre four sur 210° C. Avec un pinceau, badigeonnez la brioche du jaune d'œuf dilué avec 1 cuil. à soupe d'eau. Entourez et laissez dorer 30 à 35 min. Démoulez et laissez refroidir.

Préparez la crème : faites d'abord bouillir le lait.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé, jusqu'à ce que le mélange pâtisse. Incorporez la farine. Versez peu à peu le lait bouillant, toujours en fouettant. Reversez le mélange dans la casserole. Faites bouillir et épaissir 5 min, en tournant avec une cuillère en bois. Laissez refroidir.

Incorporez 125 g de beurre ramolli et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Placez durant 1 h au réfrigérateur.

Coupez la brioche en deux et garnissez-la de la crème.

Faites tiédir la confiture puis filtrez-la. Badigeonnez-en la surface de la brioche et parsemez d'1 cuil. à soupe de sucre granulé. Placez 1 h au frais et servez.