

Beauté

Comment amincir un visage rond ?

La technique de l'allongement fonctionne aussi pour les visages ronds. Appliquez un fond de teint plus foncé en partant des tempes jusqu'aux mâchoires. Eclaircissez le menton et le front avec un fond de teint plus clair pour créer une ligne verticale claire le long de la partie centrale du visage. Fardez d'une couleur foncée les parties les plus proéminentes, pommettes et artères des mâchoires.

Les yeux ont intérêt à adopter une ligne verticale et les paupières inférieures ne doivent pas être surchargées de fard. Les sourcils opteront pour une ligne ascendante en restant naturels et fournis. Les lèvres seront épaissies et ourlées vers le haut, en relevant les commissures et en agrandissant le volume de

la lèvre inférieure.

Pour étoffer un visage trop mince

Pour étoffer les visages plats, jouez des clairs-obscur, ces contrastes qui réveillent le visage. La création d'une zone de lumière sur le menton, au centre du front, et à la racine du nez, en ombrant les joues juste sous les pommettes et les tempes, met les traits en relief.

Quant aux visages trop maigres, il va falloir remplir leurs zones creuses en appliquant des ombres claires et adoucir leurs angles des mâchoires, des pommettes, du menton et du front avec des textures foncées.

Corrigez, dessinez, allongez, métamorphosez votre visage pour une bonne mine garantie.



Photos : DR

Plat libanais

Croquettes de pois chiches au cumin



Pour 6 personnes, préparation 15 min, cuisson 10 min, réfrigération 1 h

700 g de pois chiches (en conserve), 2 oignons nouveaux, 3 gousses d'ail, 3 citrons verts, 1 cuil. à café de graines de cumin, 1 bain de friture, sel, poivre moulu.

Egouttez les pois chiches et versez-les dans le bol du robot. Ajoutez l'ail pelé, le jus d'un demi-citron, du sel et du poivre. Mixez en fine purée.

Mélangez avec le cumin et les oignons nouveaux nettoyés, raccourcis d'un tiers et hachés finement. Gardez 1 h au frais.

Formez des quenelles de pois chiches. Plongez-les par fournées dans l'huile chaude (180°). Faites-les colorer quelques minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Servez les croquettes très chaudes accompagnées de quartiers de citron vert.

Le dessert

Crêpes aux bananes



Ingrédients :
6 bananes, 6 crêpes, 200 g de beurre, sucre semoule, jus d'orange

Pâte pour 10-12 crêpes :
100 g de farine, 1 œuf entier, 1 jaune d'œuf, 2 c. à soupe de beurre fondu, 1 c. à café de sucre, 1 pincée de sel, eau, 3 c. à soupe de lait

Recette :

Faites votre pâte à crêpes, laissez reposer 1 heure. Elle doit être assez fluide pour recouvrir le fond de la poêle rapidement. Les crêpes peuvent être faites la veille. Il est important qu'elles soient fines.

Dans une poêle, faites dorer les bananes à feu modéré, dans du beurre qui ne doit jamais brunir. Faites-les cuire environ 20 minutes. Lorsqu'elles commencent à ramollir, saupoudrez-les de sucre. Arrosez de 3 c. à soupe de jus d'orange.

Mettez la poêle au four, arrosez de temps en temps et laissez les bananes jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Sortez les bananes du four, enveloppez chaque banane dans une crêpe.

Mettez-les dans un plat à gratin, parsemez de copeaux de beurre, saupoudrez de sucre, mouillez-les de quelques gouttes de jus d'orange. Préchauffez le four à 200°C (th : 6-7), mettez le plat au four pendant 10 ou 12 minutes. Servez de suite.

Trucs & ASTUCES

INSECTICIDE

Pulvériser un carton poreux d'insecticide et placez-le à proximité d'une lampe en proie aux moucheron ou autres insectes. Ils vont détester !

INSOMNIES

Un verre de lait mêlé d'une petite cuillerée de miel, pris 1/2 heure avant le coucher, devrait vous aider à vous endormir.

LAIT

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre, ajoutez une pincée de sel au mélange.

LAPIN

Un peu de café très fort dans votre civet de lapin rendra la sauce d'une belle couleur et le goût n'en sera que meilleur.

LENTILLES DE CONTACT

Si vous avez perdu une lentille de contact, recouvrez le bout du tuyau de l'aspirateur d'un bas et aspirez dans la zone incriminée.

La lentille aspirée restera plaquée contre le bas et vous la récupérerez ainsi facilement.

EAU GAZEUSE

En fermant bien la bouteille et en l'entreposant dans le frigo, tête en bas, elle restera pétillante plus longtemps.

PARENTS

Comment prévenir les caries des enfants !



Il est possible de prévenir les caries des enfants. Mais cela demande un minimum de discipline.

Le brossage régulier des dents (au minimum matin et soir) devra faire l'objet d'un apprentissage précoce par les parents (dès l'apparition de la première dent de lait). Les dentistes recommandent pour cela « une brosse à dents souple et un dentifrice adapté à l'âge et à l'état buccal général ». L'alimentation... Par ailleurs, l'hygiène

alimentaire doit aussi être adaptée, avec une consommation limitée en sucreries et en boissons sucrées. Mais plus que la quantité de sucre, c'est la fréquence qui est néfaste pour les dents.

En effet, si du sucre est consommé régulièrement dans la journée, une hyperacidité constante de la bouche va régner, favorisant la multiplication des bactéries cariogènes qui vont décalcifier l'émail.