



Réussir son maquillage

La plupart des femmes n'aiment pas paraître en pot de peinture, mais souvent elles finissent par y ressembler faute de conseils. Voici des étapes simples et rapides pour un maquillage beau, simple et discret.

1. Commencez par nettoyer la peau avec un lait nettoyant ou une lotion adaptée.
2. Mettez une crème de jour adaptée à votre type de peau.
3. Mettez ensuite votre fond de teint. Tachez de choisir un qui se rapproche le plus de votre carnation.
4. Vous pouvez également mettre de la poudre, ou du blush.
5. Passez un coup de crayon en dessous de l'œil. Le noir est souvent le plus beau.
6. Passez un coup de fard à paupières d'un ton adapté à la couleur de vos yeux.
7. Evitez les fards en crème ou en mousse, c'est souvent trop voyant.
8. Ajoutez une touche de mascara.
9. Pour finir, appliquez une touche de gloss transparent.

Beignets de chou-fleur



Photos : DR

Un chou-fleur, 3 œufs, 150 g de farine, 15cl de lait, 1/4 c. à c. de piment fort, huile pour friture, sel, poivre

Détailler le chou-fleur en petits bouquets et les mettre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir. Entre-temps. Préparer la pâte à beignets, mélanger à l'aide d'un fouet dans un grand bol les œufs, farine, lait, piment fort, saler poivrer. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Plonger les bouquets de chou-fleur dans la pâte à beignets, les retirer à l'aide d'une fourchette et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir les beignets de chou-fleur avec une salade.



VITAMINE B6

Dans quels nutriment peut-on la trouver ?

Chou, levure de bière, œufs, dinde et poulet, poisson, pois chiches, céréales enrichies, foie, pomme de terre, graines de sésame et de tournesol

Cette vitamine est peu stockée dans l'organisme, il est donc important d'avoir une source régulière de cette vitamine (sous forme d'alimentation ou en complément).



Quiche aux poireaux



300 g de pâte brisée salée, 500 g de poireaux, 2 œufs, 50 g de gruyère râpé, 70 g de beurre, farine, 2 cl d'huile, 2 dl de crème fraîche, 2 dl de lait, noix de muscade râpée, sel et poivre

Faire suer les poireaux émincés dans 50 g de beurre et laisser compoter sur feu doux pendant une demi-heure.
Etaler la pâte brisée et foncer un moule à tarte de 25 cm de diamètre beurré et fariné.
Garnir le fond de tarte avec les poireaux et le gruyère.
Réunir dans une terrine la crème, le lait, l'œuf et le jaune d'œuf, assaisonner, mélanger.
Enfourner à four chaud à 240°C pendant 25 min
Servir aussitôt.

Sauce tartare légère

- 6 cuillerées à soupe de fromage blanc
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
 - 8 petits cornichons
 - 2 cuillerées à soupe de persil ciselé
 - 2 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée
 - 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (facultatif)
 - sel et poivre

Coupez les cornichons en fines rondelles. Mélangez tous les ingrédients. Dégustez ou couvrez de film alimentaire et disposez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Hoquet

Contre le hoquet mettre 3 gouttes de vinaigre sur 1 morceau de sucre et l'avalier ce n'est pas agréable mais hyper efficace.

Taches de transpiration



Contre les taches provoquées par la transpiration, sous les bras par exemple, mouiller les endroits tachés avec de l'eau chaude, mettre un peu de nettoyant

Trucs et astuces

pour lave-vaisselle (en grains). Frottez et laissez un peu agir, bien rincer.

Epine dans le doigt

Trempez votre doigt dans un verre d'eau salée pendant environ 10 minutes. L'épine ou l'écharde que vous avez partira toute seule ou beaucoup plus facilement.



Fauteuils en cuir

Pour nettoyer vos fauteuils en cuir, pas la peine de prendre dans les magasins spécialisés les produits hors prix. Une crème telle que la bonne vieille Nivea dans les pots bleus et votre fauteuil sera beau comme au premier jour.

DES FESSES EN ACIER !

On les adore rondes et fermes. Malheureusement, il faut les faire travailler régulièrement sinon, elles ramollissent.



Test : devant un miroir, mettez-vous de profil, contractez les fessiers. Si vous observez peu ou pas de modifications, il faut en priorité stimuler les muscles fessiers pour reconstituer un petit matelas bien ferme. Pourquoi ramollissent-elles ? Les muscles des fesses sont les plus puissants de notre corps et il leur suffit juste d'un peu d'exercice pour être beaux. Les longues périodes de sédentarité ou un régime amaigrissant font très vite perdre aux muscles fessiers leur tonus. Pour y remédier : à chaque douche, un massage vigoureux est magique effectué par rotation à l'aide d'un gant de crin pour éliminer les rugosités et raffermir la peau. Montez les escaliers pieds à plat. Les sports conseillés : la course à pied, la marche rapide.