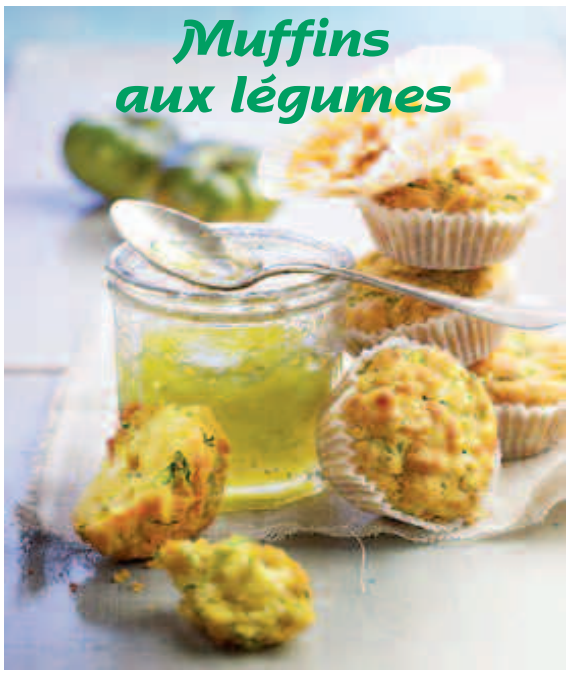
Muffins aux légumes



Pour 12 muffins 100 g de poivrons verts, 100 g de poivrons rouges, 100 g d'aubergines (ou courgettes), 4 c. à s. d'huile d'olive, 250 g de farine, 1 sachet de levure, 2 œufs, 1 verre de lait, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. de basilic, 70 g d'emmental râpé, sel et poivre

Nettoyez et coupez en dés les légumes et faites revenir dans l'huile d'olive, laissez tiédir.
Pendant ce temps dans un saladier mélanger la farine et la levure, cassez les œufs et ajoutez le sel et le poivre. Délayez le tout avec du lait et 3 c. à s. d'huile d'olive, laissez reposer 15 min. Egouttez les légumes, versez-les sur la pâte, ajoutez l'ail le basilic et l'emmental. Mélangez et répartissez la préparation dans des moules à muffins, enfournez 20 min et attendez 2 min avant de les démouler.
Manger chaud ou froid avec une salade.

Trucs et astuces

Fonds d'artichauts
Pour éviter que les fonds d'artichauts ne noircissent, il vous suffit d'ajouter un peu de citron et un filet d'huile d'olive à leur eau de cuisson.

Chou-fleur
Pour que le chou-fleur garde sa couleur blanche et ne devienne pas grisâtre une fois cuit, il vous suffit de le mettre la tête en bas pendant la cuisson !

Citron
- Si vous ne devez utiliser que quelques gouttes de citron pour une recette ou autre, faites un petit trou dans le citron afin de faire sortir le jus dont vous avez besoin et rebouchez ensuite ce trou à l'aide d'un cure-dent.
- Pour conservez un citron entamé et coupé en deux, il vous suffit de saupoudrer de sel fin la partie coupée du citron. Lors de la prochaine utilisation, il ne vous restera qu'à enlever la tranche de citron salée.

Sel
Pour éviter que le sel ne prenne l'humidité dans votre salière, il vous suffit d'y ajouter quelques grains de riz qui absorberont l'humidité ambiante.

Banane
Pour éviter que les morceaux de banane ne noircissent dans une salade de fruits, il vous suffit de presser quelques gouttes de citron sur la chair de la banane.

VALORISER VOTRE SILHOUETTE

Vous êtes petite, vos jambes courtes ?
Contrairement aux idées reçues, les jupes longues mettent les personnes de petite taille en valeur : optez donc pour une jupe droite et longue jusqu'à la cheville.
Le port de chaussures à talons est conseillé ; pas besoin toutefois de talons très hauts, quelques centimètres suffisent à condition que la chaussure soit fine. Bannissez les gros souliers à bouts ronds qui écrasent la silhouette. Préférez des hauts dont la longueur ne dépasse pas le niveau des hanches afin de ne pas casser l'équilibre de votre silhouette.
Côté couleurs, préférez les motifs imprimés verticalement pour donner une impression de hauteur. Evitez de trop grands contrastes entre la couleur du haut et celle du bas.

Peu de poitrine et des hanches rondes ?
Optez pour des hauts avec des imprimés colorés pour attirer l'attention sur le haut de votre corps et des bas aux couleurs plutôt sombres. Choisissez de beaux colliers, boucles d'oreilles pour éclairer votre silhouette. Vous pouvez aussi porter des hauts floqués ou plissés pour donner du volume à votre buste ou encore superposer les vêtements : portez un petit boléro par exemple qui permettra de rééquilibrer le haut de votre silhouette par rapport à vos hanches. Préférez les tuniques pour masquer un peu vos hanches ; ajoutez une ceinture sur le haut des hanches pour parfaire la silhouette. Enfin pour les petites poitrines, orientez-vous vers un soutien-gorge ampliforme qui vous fera un superbe décolleté en vous permettant de gagner une taille.

QUESTION : BOIRE DE L'EAU FAIT-IL MAIGRIR ?

FAUX

Que l'on suive ou non un régime, il est bien sûr important de boire suffisamment (1,5 litre par jour si possible), afin de permettre un fonctionnement rénal correct, et une bonne élimination urinaire des déchets. Mais cela ne fait pas perdre du poids !

Photos : DR

Soutien-gorge : une sélection délicate

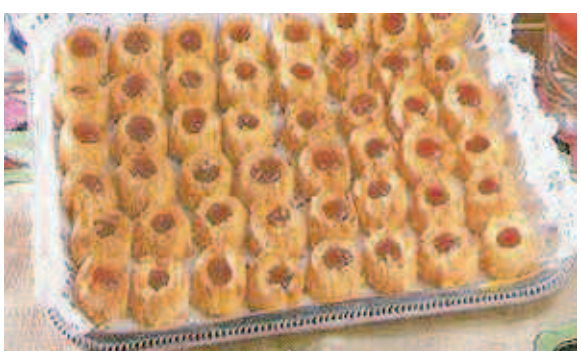
S'il est bien une pièce de la garde-robe qui reste un casse-tête pour de nombreuses femmes, c'est le soutien-gorge ! Bien caché sous nos vêtements, il peut en effet transformer un décolleté banal en arme de séduction. Et inversement !

Et de fait, d'après les enquêtes, les femmes ne connaîtraient pas exactement leur taille de soutien-gorge. Il est vrai que celle-ci peut changer, en fonction des variations de poids et des bouleversements hormonaux. C'est d'ailleurs ce qui explique qu'il faut toujours essayer un soutien-gorge avant de l'acheter. Mais vous pouvez aussi vous faire une idée : le soutien-gorge doit être confortable et ne pas scier la peau dans le dos ou les épaules (faites un test : vous devez pouvoir passer un doigt sous la bretelle).
En outre, s'il ne peut pas compresser les seins, il ne peut être trop lâche non plus.

Choisir le bon modèle

Privilégiez le confort avec des soutiens-gorge en matière agréable ou sans coutures par exemple, qui restent invisibles sous tous les vêtements, même moulants. Il existe à présent des soutiens qui s'adaptent à la forme de la poitrine ce qui permet une grande liberté de mouvements. Si votre poitrine est plutôt menue, vous pourrez choisir un modèle à armatures qui la remontera légèrement ou encore un rembourré qui va l'avantager. A l'inverse, si vous trouvez vos seins trop généreux, il existe des soutiens-gorge capables de les amenuiser : ils ont pour nom «minimizer» et la forme de leur bonnet, l'emplacement de leurs bretelles et leur texture permet de réduire (en apparence bien sûr) le volume des seins de deux à quatre tailles.

Bechkito

800 g de beurre, 500 g de sucre semoule, 1kg de farine, 12 jaunes d'œuf, 1 cuillère à soupe de zeste de citron, 500 g d'amandes moulues ou cacahouètes, confiture au choix + 100 g de sucre semoule pour mélanger à la confiture, 2 sachets de levure chimique

1) La pâte :
Mélanger le beurre avec le sucre semoule, rajouter les jaunes d'œuf, la levure chimique, le zeste de citron puis en mélangeant rajouter petit à petit la farine jusqu'à obtenir une pâte. Avec la pâte, faire plusieurs petites boulettes. Tremper dans le blanc d'œuf puis dans les amandes moulues. Faire un petit trou au centre des boulettes. Mettre au four 5 minutes puis laisser refroidir.
2) La finition :
Mélanger la confiture aux 100 g de sucre semoule sur le feu, ensuite faire couler la confiture au centre des boulettes.