Photos : DR

5 minutes pour un maquillage éclatant

Commencez par les yeux. Inutile de les surcharger, surtout si vous avez l'air un peu fatigué. Contentez-vous d'un peu de mascara et mettez l'accent sur le teint. Si vous êtes un peu bronzée, appliquez d'abord une poudre dorée sur l'ensemble du visage. Puis, passez un blush : plutôt rosé, si vous êtes blonde (ou pour le soir) : abricoté, si votre teint est mat. Balayer d'abord les pommettes du milieu de la joue vers la tempe. Soulignez aussi la partie extérieure de l'œil située juste sous les sourcils, le milieu du front, l'arête du nez et la pointe du menton. Enfin, utilisez un rouge à lèvres "bonne mine", translucide ou pailleté.

L'astuce en plus

Votre visage paraîtra plus jeune si vous appliquez votre blush non en biais, mais horizontalement, en partant toujours du milieu de la pommette et en restant sous la ligne des yeux.

Attention aux hamburgers mal cuits !

Pour éviter tout risque de contamination par une bactérie parfois présente chez les bovins, il est conseillé de cuire les hamburgers pendant au moins deux minutes et sur feu vif. L'ingestion de viande infectée insuffisamment cuite peut, en effet, entraîner de violentes diarrhées, parfois teintées de sang, qui réclament un traitement rapide. Aux Etats-Unis, plusieurs épidémies de "maladies du hamburger mal cuit" ont déjà été signalées.

Agneau confit à la provençale

1,3 kg d'agneau, 400 g de tomates en morceaux, 1 c à soupe de coulis de tomates, 1 carotte coupée en fines rondelles, 20 cl d'eau, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à soupe de cumin, 1 cuillère à soupe de thym, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et ajoutez la viande de façon à les colorer. Ajoutez l'oignon et mélangez. Quand l'oignon commence à dorer, ajoutez l'eau, les tomates, la carotte, l'ail, le cumin, le thym. Mélangez, salez, poivrez puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 75 minutes à couvert. Pour finir... Servez la viande nappée de sauce

Iles flottantes

6 œufs, 1/2 litre de lait, 170 g de sucre + 50 g pour le caramel, sachet de vanille, ou de l'essence de vanille, une pincée de sel

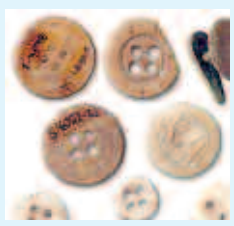
Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige bien ferme en y ajoutant une pincée de sel, puis 70 g de sucre. Faites frémir le lait et la vanille, et plongez-y les quenelles de blancs battus réalisées à l'aide de deux cuillères. Laissez-les pocher 1 à 2 minutes en les retournant, puis sortez-les à l'écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Battez les jaunes d'œufs et le reste du sucre (100 g), jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Mélangez cet appareil au lait (auquel vous avez retiré la gousse de vanille), en fouettant énergiquement. Sans jamais arriver à ébullition, chauffez à feu doux en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe le dos d'une cuillère en bois. Une fois que la crème est à consistance, transvasez-la dans un plat de service ou un saladier pour que la cuisson s'arrête. Versez les 50 g de sucre restants dans une casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel (vous pouvez également utiliser du caramel déjà prêt). Pour finir... Dans des coupes remplies de crème anglaise, déposez deux ou trois îles que vous arrosez de caramel.

BOULOCHES
Si votre pull préféré est couvert de bouloches, passez un rasoir jetable sur la surface. Il aura ainsi un coup de neuf instantané.

BOUTEILLES

Pour rafraîchir rapidement une bouteille, placez-la dans un seau rempli de glaçons auxquels vous aurez ajouté une cuillère à soupe de gros sel. Cette méthode est plus rapide.

BOUTONS
Une pointe de vernis à ongle incolore sur les fils des boutons en consolideront la tenue. Si un bouton est prêt à tomber, passez un peu de vernis et il tiendra jusqu'à ce que vous ayez le temps de le recoudre.



Jambes lourdes

Voici trois mouvements qui activent le retour veino-lymphatique.

Le pétrissage

Les mains sur les pieds, exercez des pressions fermes et croisantes des orteils vers les talons.

La pression glissée

Le genou fléchi, les mains en gouttière autour du mollet, remontez de la cheville vers le genou, une main après l'autre. Faites la même chose du genou à la cuisse, puis changez de jambe.

L'automassage

Allongez-vous sur le dos, les fesses à une cinquantaine de centimètres d'un mur.
Levez vos jambes à la verticale, en appui sur le mur, le bassin restant au sol.
Massez votre jambe droite avec la plante du pied gauche, devant puis derrière.
Faites de même avec la jambe gauche.
Terminez par des rotations des chevilles, vers l'extérieur puis vers l'intérieur.

Publicité