

Beauté

Comment avoir un teint éclatant toute l'année?

Beaucoup de femmes se demandent quelle est la recette miracle pour avoir un visage radieux quelle que soit la saison... Pourtant, il n'y a aucun mystère, juste des gestes beauté à appliquer au quotidien, matin et soir... Au bout de quelques jours, vous comprendrez comment il est très simple d'avoir un teint éclatant toute l'année !

Geste 1 : nettoyer !

Effectuez le geste 2, c'est-à-dire, hydrater et traiter sa peau sans parfaitement la nettoyer au préalable, ne sert strictement à rien ! Ainsi, utilisez en premier lieu un lait démaquillant ou une mousse nettoyante pour éliminer toutes traces de maquillage, les poussières et autres impuretés provenant de notre environnement. Une fois chose faite, appliquez une

lotion tonique, une eau de rose ou une eau florale adaptée à votre type de peau.

Geste 2 : hydrater !

Hydrater sa peau, à quoi cela sert-il ? A rayonner tout d'abord en la rendant plus souple, plus belle et à la protéger des agressions extérieures. C'est pourquoi il est indispensable d'appliquer chaque matin une crème



Photos : DR

hydratante adaptée à votre type de peau (sèche, grasse ou mixte).

Le + beauté :

Une fois par semaine, pensez également à exfolier votre peau à l'aide d'un gommage ! Celui-ci

stimulera la régénération cellulaire et éliminera les cellules mortes. Grâce à ces gestes quotidiens, vous retrouverez rapidement un teint magnifique et zéro défaut !

Millefeuille

Pâte feuilletée, crème pâtissière, fondant blanc, extrait de café

Abaissez la pâte feuilletée et la piquer rapidement à la fourchette. Disposez-la entre deux plaques à pâtisserie graissées. De cette façon elle restera plate et régulière durant la cuisson.

Faites de même avec une autre abaisse de pâte et enfournez à 180° pendant 25 minutes. Au terme de la cuisson, laissez refroidir sur grille. Détaillez au couteau-scie les deux abaisses de pâte cuites en 3 parts égales. Ces abaisses constitueront les 3 couches de pâte nécessaires au montage du millefeuille. Etalez la crème pâtissière sur un fond de pâte cuit en s'aidant d'une spatule métallique. Positionnez sur le dessus une



seconde couche de pâte. Celle-ci peut être composée de deux ou trois morceaux, étalez une seconde couche de crème pâtissière et enfin la dernière abaisse de pâte cuite. Glacez la surface au fondant et terminez par un marbrage au cornet avec un reste de fondant aromatisé à l'extrait de café. Cette opération terminée, parez les 4 côtés du gâteau de façon à le rendre présentable et le réservez au frais jusqu'au moment de le servir.

Le coton
Conseils et astuces

La maille de coton est agréable à porter, saine, moelleuse, souple et relativement chaude. Malheureusement, elle n'est pas toujours facile à entretenir.



● Lui faire garder sa première fraîcheur n'est pas aisé dans la mesure où elle se déforme au fil des lavages. Les règles de base sont, évidemment, un lavage à l'eau froide et un séchage à plat, loin de toute source de chaleur (radiateur ou soleil...).

● Une maille de coton mélangée à de l'acrylique ou du stretch sera de meilleure tenue, ces matières se chargeant d'apporter de l'élasticité au vêtement. Ainsi, vous éviterez d'avoir une encolure qui bâille, des poches aux coudes, un ourlet qui gondole, etc. Deuxième avantage : le

vêtement sèche beaucoup plus vite.

● Enfin, le rangement : même bien plié, un pull finit par se froisser et faire une longue marque au beau milieu du buste. Les pulls très légers peuvent être mis sur des cintres, ce qui n'est pas possible avec de gros lainages sous peine de déformer les épaules.

● Un petit truc : conservez les rouleaux en carton de papier essuie-tout, découpez-les dans le sens de la longueur pour les passer sur la barre transversale des cintres et suspendez vos pulls à califourchon sur les rouleaux.

Aubergines farcies

6 aubergines, 500 g de viande de mouton (gigot), 1 oignon, 3 tomates, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café rase de poivre noir, 1 pincée de cannelle, 1/2 verre d'huile, sel
Pour la farce : 500 g de viande hachée, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 pincée de poivre noir, 1 pincée de cannelle



Coupez la viande en morceaux et faites-la revenir dans l'huile avec l'oignon émincé, le poivre noir, la cannelle et le sel. Préparez la farce en mélangeant la viande

hachée, l'oignon émincé, l'œuf, le persil haché, le sel et la cannelle. Pelez, creusez et remplissez les aubergines de farce. Faites-les revenir dans un peu d'huile

pendant 5 minutes et à feu doux. Retirez et disposez sur les morceaux de viande. Ajoutez l'ail écrasé et les tomates coupées en dés. Terminez la cuisson.

Sauce au Fromage

Pour 4 personnes
150 g de fromage râpé
50 g de beurre, 50 g de farine,
550 ml de lait, Sel et poivre



- Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine peu à peu en mélangeant et laisser cuire 1 min environ sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux.
- Incorporer au mélange un verre de lait en remuant, ajouter encore un peu de lait sans cesser de remuer et répéter l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à avoir un mélange homogène. Laisser cuire le tout pendant 10 min environ.
- Incorporer le fromage et laissez-le fondre en mélangeant.
- Servir la sauce aussitôt avec un plat complet.

Le Soir
D'ALGERIE

Edité par la SARL
SIÈGE :
DIRECTION-REDACTION :
Fax : 021 67.06.76

ADMINISTRATION :
Fax : 021 67.06.56
1, Rue Bachir Attar
Place du 1^{er} - Mai - Alger -
Tél. :
021 67.06.58 - 021
67.06.51

COMPTES BANCAIRES :
CPA : Agence
Hassiba Ben Bouali
N°116.400.11336/2

BNA : Agence «G»
Hussein-Dey
N° 611.313.335.31
CCP : N° 14653.59
Registre du commerce :
RC N° 0013739.B.00

MEMBRES
FONDATEURS :
Maamar FARAH
Djamel SAÏFI
Fouad BOUGHANEM
Zoubir M. SOUISSI
Mohamed BEDERINA
GÉRANT-DIRECTEUR
DE LA PUBLICATION :
Fouad BOUGHANEM
DIRECTEUR
DE LA RÉDACTION
Nacer BELHADJOUJJA
P.A.O. : «Le Soir»
PUBLICITÉ

Le Soir : SIÈGE -
Fax : 021 67.06.75

BUREAUX REGIONAUX :
BOUMERDES
«Résidence Badi», bt 3, 2^e
étage,
RN n° 24, Boumerdes-ville
Tél./fax : (024) 81 64 18
Email : lesoir_@boumerdes@yahoo.fr
ANNABA
19, rue du CNRA
(Cours de la Révolution)
Tél. : 038 86.54.22
Fax : 038 86.61.76
Télex : 81095
BLIDA
103, Avenue Ben-Boulaïd
Blida
Tél./Fax : 025 40.10.10 -
Tél. : 025 40.20.20

CONSTANTINE
9, rue Bouderbala
(ex, rue petit),
Constantine
Tél. : 031 92.34.23
Fax : 031 92.34.22
ORAN
3, rue Kerras Aoued.
Tél. : 041 33.23.95
SÉTIF
Rue du Fida, centre
commercial Zedioui
1^{er} étage, Sétif.
Tél. : 036 91 48 59
Fax : 036 84 18 37
TIZI-OUZOU
Bt Bleu, cage C
(à côté de la CNEP)
2^e étage, gauche
Tél. : 026 22.87.04
Fax : 026 22.87.01

MASCARA
Rue Senouci Habib
Maison de la presse.
Tél./Fax : 045 80.28.43
TLEMCEN
Cité R'hiba Bt n°2 RDC.
Tél. : 043 27.30.61 /
Fax : 043 27.30.82
BOUIRA
Gare Routière. Lot N°1.
3^e étage - Tél. : 026 94 29
19
E-Mail :
lesoirbouira@hotmail.com
BATNA
5, rue des Aurès - Batna
Tél./Fax : 033.80.24.20
BÉJAÏA
19, rue Larbi Ben-M'hidi
(rue Piétonnière),
Béjaïa-ville 06000

Tél. : 034 21.14.51
Fax : 034 21.18.60
BORDJ-BOU-ARRERIDJ
2, rue Cherifi Mohamed
(près du cinéma Vox)
Tél./Fax : (035) 68-10-52
IMPRESSION

Centre : S.I.A Alger
Est : S.I.E Constantine
Ouest : S.I.O Oran
DIFFUSION
Est : Sodi-Press
Centre : Le Soir
Ouest : KDPO

Les manuscrits, photographies ou tout autre document et illustration adressés ou remis à la rédaction ne sont pas rendus et ne peuvent faire l'objet d'une réclamation.

NOTRE JOURNAL
fait sienne cette citation de Joseph Pulitzer, fondateur du journalisme moderne :
«Il (son journal, ndr) combattra toujours pour le progrès et les réformes, ne tolérera jamais l'injustice et la corruption ; il attaquera toujours les démagogues de tous les partis, n'appartiendra à aucun parti, s'opposera aux classes privilégiées et aux exploités du peuple, ne relâchera jamais sa sympathie envers les pauvres, demeurera toujours dévoué au bien public. Il maintiendra radicalement son indépendance, il n'aura jamais peur d'attaquer le mal, autant quand il provient de la ploutocratie que de ceux qui se réclament de la pauvreté.»