

ASTUCES BEAUTÉ



Masque minute

- Appliquez sur votre visage un masque constitué d'un blanc d'œuf battu en neige additionné d'une cuillère à café de

vitamine C en poudre. Laissez agir 5 à 10 mn et rincez.

- Si vous sentez pointé un bouton, appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher. Il drainera les toxines en séchant.
- Contre les poches sous les yeux, badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la peau.
- Quand on manque de crème, il suffit tout simplement de passer un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Le PH du concombre -5,48 est très proche de celui de la peau -5,5. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !
- Le truc en plus lorsque l'on veut avoir bonne mine il faut mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !
- Quand vos lèvres sont «recouvertes» de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

faut mettre l'accent sur les joues, un bon blush réveille le teint !

• Quand vos lèvres sont «recouvertes» de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

Parfum longue tenue

Pour une tenue optimale du parfum, vaporisez en hauteur votre parfum et attendez que la brume vous enveloppe. Vous serez alors parfumée des pieds à la tête !

Trucs et astuces

Pour cuire des crêpes...



Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.

Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ?

Passez le couteau dans la farine avant de couper la tarte.

Pour réussir une mayonnaise

Pour réussir une mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.

Les pommes de terre et les sachets en plastique

Ne laissez pas les pommes de terre dans un sachet en plastique, elles risquent d'y pourrir rapidement.



Photos : DR

Comment conserver au chaud le riz cuit

Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier d'aluminium pour qu'il ne sèche pas en surface.

La brioche



250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à c. de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)

La veille :

Préparez le levain. Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste du lait. Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout. Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes. La pâte doit être très légère et élastique. Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes. Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis. Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever.

Le jour même :

Beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillerées. Remplissez le moule aux 3/4. Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez ce gâteau froid.

Muffins aux olives noires



180 g de farine, 3 œufs, 10 cl d'huile d'olive, 12 cl de lait (ou de crème fraîche), 1/3 c. à c. (à thé) d'herbes de Provence, 1 c. à c. (à thé) de sel, poivre, 1 sachet levure chimique, 100 à 150 g d'olives noires dénoyautées

Mélangez les œufs, l'huile, le lait et les épices. Tamisez la levure et la farine. Incorporez-la sans insister au mélange à base d'œufs. Ajoutez les olives entières. Versez dans une plaque de 6 muffins et enfournez 20 à 25 min dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6,350°F). Surveillez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

QUESTION

Le chocolat light est moins calorique ?



C'EST FAUX

Le chocolat light n'a de léger que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.

BIEN-ÊTRE

Le sommeil



Avec quelques conseils de bon sens et des compléments de vitamines et de minéraux, vous retrouverez rapidement votre rythme de sommeil. Un sommeil fragilisé exige une bonne hygiène de vie :

- Couchez-vous quand votre organisme le réclame.
- Adoptez des horaires réguliers.
- Evitez les repas riches en protéines le soir.
- Evitez le tabac.
- Ne consommez pas de somnifères.
- Dormez dans une chambre pas trop chaude (18-19°) et bien aérée.
- Faites du sport régulièrement
- Pratiquez des exercices de relaxation