Le magazine de la femme

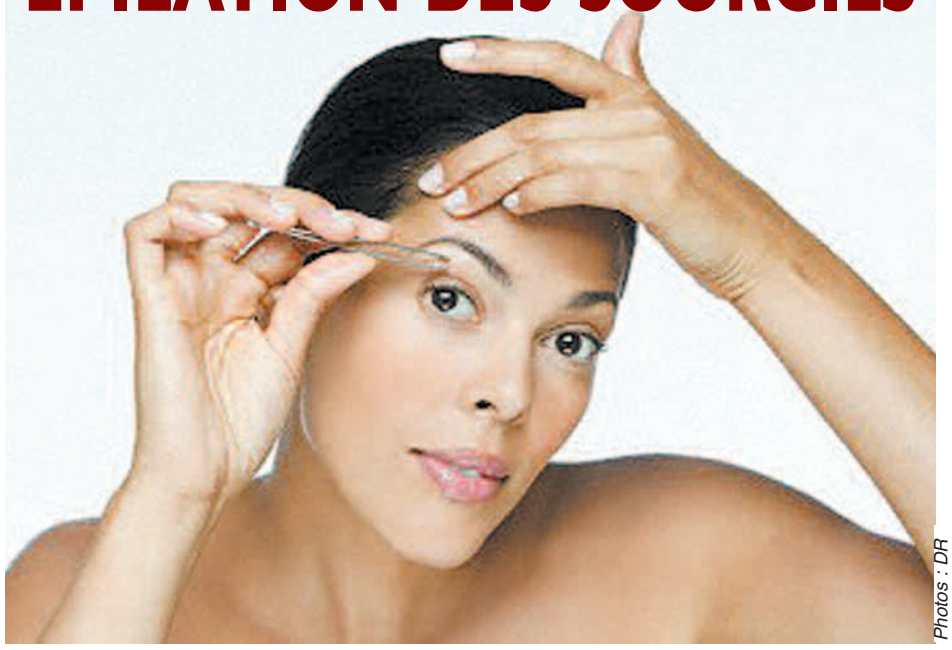
Page animée par Hayet Ben

Toll house cookies

8 c. à s. de beurre mou, 12 c. à s. de sucre, 1/2 c. à c. de sel, 1/2 c. à s. d'essence de vanille, 1 œuf, 1/2 c. à c. de levure, 145 g de farine, 1/2 bol de noix en morceaux ou cacahuètes (facultatif), 175 g de chocolat en morceaux

Préchauffez votre four thermostat 7 (200°).
Mélangez dans l'ordre ci-dessus les ingrédients.
Recouvrez une plaque de papier d'aluminium beurré. Avec une cuillère à café, prenez des doses de pâte et déposez-les sur la plaque en laissant au moins 4 cm d'espace entre elles.
Faites cuire au four thermostat 7 (200°) pendant à peu près 12 mn. Laissez refroidir les cookies avant de les décoller de la feuille d'aluminium.

EPILATION DES SOURCILS



Photos : DR

Gardez l'œil sur leur forme
Touchez le moins possible à la longueur de votre sourcil. Pour établir un galbe harmonieux, gardez l'épaisseur naturelle interne qui représente les deux tiers de la longueur. Puis affinez juste la pointe externe du sourcil (un tiers de la longueur). Épilez toujours sous le sourcil.

Pas d'yeux plus gros que le ventre !
Quand on s'épile trop et trop souvent, le sourcil a vite fait de ne plus jamais repousser.
Mieux vaut en enlever moins... que plus. Si vous voulez tenter l'aventure seule, sans risquer votre regard de braise, rappelez-vous les principes de base : n'épilez jamais la ligne supérieure du sourcil, ni ses extrémités internes. N'épilez pas jusqu'à obtenir un trait. Non seulement c'est démodé, mais ça prive le regard de son expression.

Ça vaut le coup d'œil
Offrez-vous un poil de discipline en vous équipant d'une brosse à sourcil. Pour la pince à épiler, préférez celle qui est biseautée : elle permet de bien prendre le cil et d'avoir un geste précis. D'une main, maintenez la peau avec fermeté.
De l'autre, jouez de la pince en tirant d'un coup sec, toujours dans le sens de l'implantation.

Mangez lentement, mais sûrement

Prenez un individu qui avale son repas à toute allure. Il se remplit l'estomac avant même que les calories passent dans la circulation et n'aient atteint une concentration suffisante pour calmer les centres de l'appétit. En effet, les messages chimiques de la satiété mettent vingt minutes pour parvenir au cerveau. Si le même

individu mange lentement, les calories ont le temps de passer dans le sang et la faim est calmée, alors que l'estomac n'est pas totalement rempli.

Conclusion : restez au moins une demi-heure à table.

Les maux d'estomac

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur… ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : Asseyez-vous sur les talons, le buste droit.
Travail : Inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête.

En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras de long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.
Durée : Répétez 3 fois.
Conseil : Cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.

Risotto de poulet

500 g de blancs de poulet, 3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche, 250 g de petits pois écossés, 1 c. à s. d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre, 40 g de parmesan, sel, poivre

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes.
Coupez le poulet en languettes.
Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes.
Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran, et laissez mijoter 5 minutes.
Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle.
Préparez le risotto.
Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute.
Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste.
Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan. Servez le riz avec le poulet.

Conseil : cette recette peut se faire aussi avec des escalopes de dinde.

Trucs et astuces

Semoule
Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

Soupes et ragoûts trop salés
Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crues.

Sel
Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.

Tarte au citron
- Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

Ragoûts
Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche saveur aux ragoûts.

Raisin - Conservation
Pour conserver le raisin dans de bonnes conditions, le glisser dans un sachet en papier et le mettre dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut le sortir du réfrigérateur 1 heure avant de le consommer, car le froid «anesthésie» son goût.

Ragoût brûlé
Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première casserole. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

Purée trop claire
Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.