

Poulet frit au fromage



2 blancs de poulet, 4 œufs, 250 g de fromage,
2 c. à s. de persil haché, 3 c. de crème fraîche, la farine,
sel, poivre

Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le persil haché, sel, poivre. Couper les blancs de poulet en morceaux, les faire cuire à la vapeur. Faire tremper les morceaux de poulet dans le mélange d'œufs puis dans la farine à la fin dans le fromage râpé. Les faire frire dans l'huile chaude. Servir aussitôt.

A bas le double-menton : raffermissez votre cou !



Le cou est une partie du corps très importante, et pourtant souvent négligée ! Voici un programme pour sublimer votre port de tête. Tous les deux jours devant le miroir, pendant deux mois (programme d'attaque). Une fois par semaine en entretien.

Le petit plus

En plus de sculpter, raffermir et lisser votre cou, ces exercices ont une action bénéfique contre le double menton.

Exercice 1

Sans bouger vos épaules, tournez votre tête à droite. Sentez la tension sur le muscle de votre cou. Gardez cette tension 5 secondes puis relâchez. Changez de direction. 15 fois en alternance

Exercice 2

Soulevez le menton et avancez la mâchoire inférieure. Augmentez la tension sur les muscles de votre cou ainsi que sur ceux de la partie inférieure de votre menton. Maintenez la tension 5 secondes, relâchez. 10 fois

Exercice 3

Posez vos mains sur vos joues et appuyez tout en tirant la langue. Forcez jusqu'à créer une tension

du cou. Relâchez puis recommencez. A noter, cet exercice peut provoquer des courbatures sous le menton, c'est normal. 8 fois.

Le petit plus

En plus de sculpter, raffermir et lisser votre cou, ces exercices ont une action bénéfique contre le double menton.

Exercice 1

Sans bouger vos épaules, tournez votre tête à droite. Sentez la tension sur le muscle de votre cou. Gardez cette tension 5 secondes puis relâchez. Changez de direction. 15 fois en alternance

Exercice 2

Soulevez le menton et avancez la mâchoire inférieure. Augmentez la tension sur les muscles de votre cou ainsi que sur ceux de la partie inférieure de votre menton. Maintenez la tension 5 secondes, relâchez. 10 fois

Exercice 3

Posez vos mains sur vos joues et appuyez tout en tirant la langue. Forcez jusqu'à créer une tension du cou. Relâchez puis recommencez. A noter, cet exercice peut provoquer des courbatures sous le menton, c'est normal. 8 fois.

Pour des mains blanches

Les frotter avec du marc de café.

Contre les mains rouges

Les tremper dans de l'eau chaude salée, puis les masser avec de l'huile d'olive.

Comment empêcher la volaille de se dessécher ?

Glissez dans le four un petit récipient d'eau

Pour que la volaille dore bien

- Trempez-la dans du lait avant de passer au four.



Trucs et astuces

- Comme pour les rôtis, vous pouvez aussi presser sur ses entrailles un jus de citron qui lui donnera une belle couleur dorée.

Œufs au plat

Pour que vos œufs au plat ne collent pas, saupoudrez le beurre qui servira à faire cuire les œufs avec un peu de farine ou du vinaigre



Un tiroir qui coulisse mal

Vous n'arrivez plus à ouvrir et fermer correctement un de vos tiroirs ? Ça accroche et ça grince ? Pour qu'il glisse mieux, frottez les glissières et les chants avec du savon liquide ou encore de la paraffine.

Les brunes, mystérieuses



Photos : DR

Puisqu'elles ne comptent pas pour des prunes, les brunes ont le droit à des conseils rien que pour elles ! Car bien marier ses tenues et son maquillage en fonction de son type de brun, c'est tout un art ! Certaines couleurs vous mettent en valeur, alors que d'autres sont à proscrire. Même si vous vous habillez et vous maquillez sans vraiment vous poser de questions sur les bonnes couleurs, sachez vous y retrouver dans la palette de nuanciers qui s'offre à vous.

Brune à tendance châtain clair

Un maquillage frais puisque c'est la brune la plus proche de la blonde, la châtain clair a un choix de maquillage quasi illimité. Si au niveau des yeux, on lui préfère du fard à paupières rose, marron ou jaune moutarde, au niveau des joues on adore le rose

pastel. L'idée est de ne pas se diriger vers des couleurs trop fortes qui n'iront pas avec la teinte de cheveux châtain clair qui évoquent plus la fraîcheur que la rigueur. Il faut donc porter ses choix vers des teintes naturelles.

A éviter

Comme le choix des couleurs pour le maquillage est presque illimité, attention à ne pas trop en faire, vous risqueriez de ressembler à une poupée Barbie !

Brune aux reflets roux, un maquillage automnal

Lorsque l'on est une brune aux reflets roux, mettre en valeur son visage n'est pas bien difficile. Tout commence au niveau des yeux : puisque le roux rappelle les couleurs chaudes de l'automne, rien de tel que du vert, du jaune, voire un léger rouge-rosé pour mettre son regard en valeur. En y ajoutant une pointe de mascara et une ligne d'eye-liner, le regard devient chaleureux et séducteur. Pour le blush, on laisse le rose pâle de côté et on adopte un rose plus soutenu pour vraiment rappeler le ton des reflets des cheveux. De même pour les lèvres, le choix doit naturellement se porter vers des couleurs chaudes comme le rouge-orangé ou le marron clair.

A éviter

Si au niveau du maquillage, il est possible de se permettre à peu près tout, niveau vêtement il ne faut pas en faire trop. Des couleurs chaudes oui, mais attention à ne pas vous transformer en un énorme patchwork !

Brune à tendance noire

Un maquillage qui joue sur les ombres. Lorsqu'on a la chance d'être une brune ténébreuse et de pouvoir jouer la carte du mystère, autant y aller à fond. Pour cela trois règles :
• Du mascara qui intensifie le regard ;
• une ombre à paupières sombre ;
• une touche de couleur sur les joues et les lèvres. Pour ces dernières, rien de tel que du rose et du rouge : du rouge pour que les lèvres puissent être aussi provocatrices que le regard. Et du rose discret sur les joues pour ne pas que l'ensemble du visage soit trop coloré.

A éviter

Niveau maquillage, en ajoutant un eye-liner en plus du mascara noir et de l'ombre à paupières sombre, la femme mystérieuse se transformera en Morticia Adams. Même sanction pour les tenues noires, trop larges et dotées de dentelles et de froufrous ! Attention également à ne pas avoir un teint trop pâle.