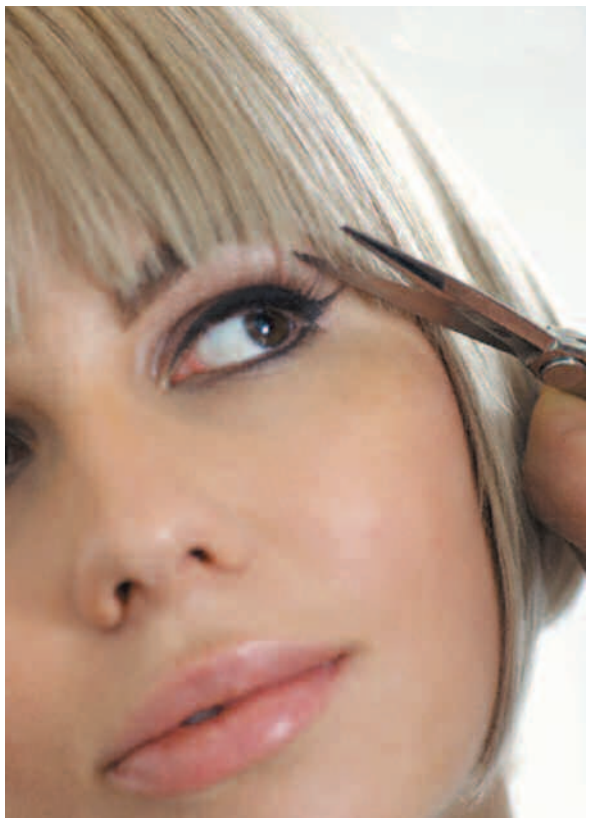
Beauté

Petits changements, gros impact !



C'est beaucoup plus simple que vous l'imaginez. Quelques détails vont vous rendre encore plus resplendissante.

Chevelure

Oubliez vos petites vagues et passez à un lissage impeccable pour mettre en valeur votre visage.
Tendance de la rentrée, la frange convient à tous les visages, elle se porte légèrement sous les sourcils et apporte un côté moderne et mystérieux.

Idée coup d'éclat

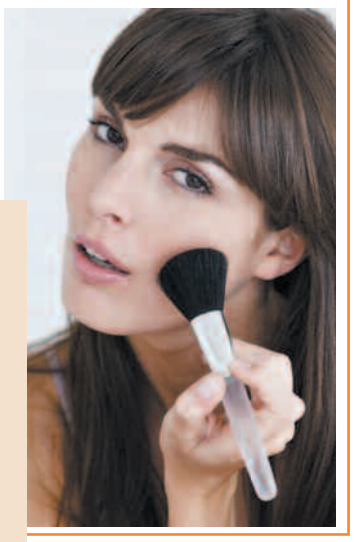
Augmenter d'un ton votre couleur naturelle pour lui donner plus de brillance et de reflet.

Teint

Réhaussez votre teint. Eh oui, c'est le moment ou jamais d'utiliser un fond de teint plus foncé que le reste de l'année. Vous pouvez aussi modeler avec de la poudre dans les maronnées les pommettes et légèrement sur les tempes, une petite pointe sur le menton.

Make up

Et pourquoi pas oser un peu avec les nombreuses teintes de rouge à lèvres que vous possédez déjà. il faut se renouveller et créer la surprise. Vous verrez c'est excellent pour se sentir belle.



Loubia bel kerine

2 pieds d'agneau (nettoyés et coupés)
250 g de haricots blancs trempés la veille
1 tête d'ail
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
3 cuillères à soupe d'huile
1/2 c. à c. de cumin, 1/2 c. à c. de felfel driss, 1/2 c. à c. de poivre noir, sel

Préparation :

Dans une cocotte, mettre les pieds d'agneau coupés et lavés, ajouter dessus la dersa (l'ail et les épices écrasés), l'huile et enfin l'eau. Laisser cuire pendant 1 heure.
Ajouter les haricots blancs et la cuillère à soupe de concentré de tomates et continuer la cuisson jusqu'à ce que les pieds et les haricots soient bien cuits.
Servir chaud.

Profil santé du chou-fleur

Le chou-fleur est un légume de la famille des crucifères. Il est riche en vitamine C. Il renferme des composés bioactifs ayant des effets contre différents types de cancer. Pour en tirer le maximum de bénéfices, mangez-le cru ou légèrement cuit.

Meringues

50 g de sucre par blanc d'œuf.
Préchauffez le four à 100 °C (th. 3-4).

Dans un grand saladier, battez au fouet électrique (2-3 minutes) les blancs en neige avec une pincée de sel.
Quand ils sont fermes, toujours avec le batteur, incorporez progressivement le sucre. Vous obtiendrez un mélange crémeux.
Sur la lèchefrite du four, posez une grande feuille de papier sulfurisé et déposez-y des petits tas de la préparation, à l'aide d'une cuillère à soupe. Placez le tout au four pendant 40 minutes si vous aimez les meringues un peu guimauve, une heure si vous les appréciez plus croustillantes.

Comment éliminer vos toxines

❍ Le principe d'élimination

Mettre l'organisme au repos afin de laisser le corps se régénérer et se détoxiquer fait partie du principe d'élimination.
L'encrassement cellulaire et sanguin est le résultat d'organes surchargés n'arrivant plus à se débarrasser de leurs toxines. La finalité est souvent préjudiciable pour la santé car par la suite, de nombreuses maladies dites d'élimination feront leurs apparitions.

❍ Instaurer une mono diète régulière dans votre emploi du temps

Nous devons tous prendre conscience qu'instaurer une journée de jeûne ou entamer une mono diète dans notre emploi du temps est bénéfique pour notre être et notre santé. Cette pratique réalisée sur quelques jours peut à elle seule changer notre quotidien, nos humeurs et notre santé. Il nous sera par la suite plus facile de se diriger vers une alimentation plus équilibrée en privilégiant des aliments dits vivifiants (apportant les micro-nutriments indispensables à la réalisation des processus biochimiques de notre organisme).

❍ Réaliser régulièrement une mono diète

Pour réaliser une mono diète sur un jour, commencez dès le lever par boire le jus d'un citron tiède accompagné d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ce procédé permettra à la bile de s'excréter plus facilement. Puis commencez votre mono diète par un légume ou un fruit de saison que vous consommerez tout au long de la journée.

Trucs et astuces

DÉGIVRAGE RAPIDE

Pour dégivrer votre freezer en un clin d'œil, faites bouillir de l'eau dans une casserole. Mettez l'appareil hors tension puis placez la casserole directement sur la glace, restez à distance pour surveiller l'évolution.
La chaleur fera fondre le givre accumulé sur les parois très rapidement.

POUR ÉVITER QUE L'HUILE DE FRITURE NE DÉBORDE

Lorsque vous faites cuire des frites, l'huile a tendance à passer par-dessus bord. Pour éviter cela, jetez dedans des morceaux d'oignon.
Le bouillon diminuera et se transformera en un simple frémissement.