

Salade de pommes de terre aux épices



500 g de pommes de terre, 250 g de haricots verts, 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 gousse d'ail écrasée, 2 piments épicés et émincés, 6 brins de coriandre hachés, 1 c. à c. de graines de carvi

Coupez en deux les pommes de terre et faites-les cuire à petit bouillon, environ 20 minutes. Elles doivent être tendres mais fermes, les égoutter. Ebouillantez, puis égouttez les haricots.

Assaisonnement : mettez dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, les piments, la coriandre, le carvi et battez le tout.

Servez la salade tiède ou froide, avec l'assaisonnement préparé au dernier moment.

Les taches brunes sur tout le visage. Que faire ?



Jouez le maquillage doré

N'essayez pas de camoufler, c'est le meilleur moyen d'avoir le teint gris et d'attirer l'œil sur ce que vous appelez un défaut. Servez-vous plutôt de vos taches pour vous faire un maquillage lumineux et naturel.

Un teint doré

Faites-vous un teint retour de vacances en donnant à vos taches brunes un faux air de taches de rousseur. Un fond de teint trop foncé, ça n'est pas naturel, mais une poudre de soleil si. Choisissez une teinte moyenne, sans nacre, et appliquez-la au gros pinceau à poudre. A

Testez-vous

Pour un ventre extra-plat



Photos : DR

1 - Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ?

- Entre 20 et 35 ans
- Entre 35 et 45 ans
- ❖ Plus de 45 ans.

2 - Combien d'enfants avez-vous ?

- Aucun
- Un ou deux
- ❖ Trois et plus

3 - Pensez-vous avoir quelques kilos à perdre ?

- Non
- Moins de 5
- ❖ Plus de 5

4 - Quand consommez-vous des crudités ?

- Plutôt à midi
- Midi et soir
- ❖ Le soir

5 - Quand mangez-vous des légumes cuits ?

- Plutôt à midi
- Midi et soir
- ❖ Le soir

6 - Souffrez-vous de constipation ?

- Jamais
- Parfois
- ❖ Souvent

7 - Pratiquez-vous une activité physique ?

- Au moins une fois par semaine
- Occasionnellement
- ❖ Jamais

8 - Lorsque vous perdez du poids, perdez-vous votre ventre ?

- Beaucoup
- Un peu
- ❖ Pas du tout

9 - Vous sentez-vous gonflée au moment des règles ?

- Jamais
- Occasionnellement
- ❖ Toujours

10 - Etes-vous gênée par des ballonnements après les repas ?

- Jamais
- Occasionnellement
- ❖ Souvent

11 - Avez-vous le sentiment d'être stressée ?

- Pas du tout
- De temps en temps
- ❖ Souvent

Vos résultats

Vous avez une majorité de ●

Votre hygiène de vie est parfaite et vous ne semblez pas trop exposée aux troubles digestifs. Vos petits problèmes de gonflement sont donc sans doute passagers. Excès occasionnels ou léger déséquilibre alimentaire, manque d'exercice, stress ? Surtout détendez-vous : vous retrouverez assez vite une taille de guêpe !

Vous avez une majorité de ■

Comme pour beaucoup de femmes, plusieurs facteurs sont responsables de votre petit bedon : troubles hormonaux, régimes déséquilibrés, sédentarité... Mais pas de panique ! Un petit régime accompagné de quelques séances de gym et tout rentrera dans l'ordre.

Vous avez une majorité de ❖

Grossesses, déséquilibres hormonaux, troubles digestifs ont peut-être favorisé l'apparition de vos rondeurs difficiles à déloger. Tout d'abord, identifiez les coupables. Corrigez vos habitudes alimentaires et adoptez des méthodes antistress. Et n'oubliez pas qu'un petit ventre est aussi un signe de féminité.

moins que vous ne préféreriez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

Au pinceau, effacez les taches

Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus voyantes. C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.

Un regard lumineux

Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout. Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des yeux pour défatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en. Avec un gros pinceau et une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

Crème renversée au four

Préparation : 5 min,
Cuisson : 20 min
Pour 2 personnes
375 ml de lait, 2 œufs,
1 cuil. à soupe de sucre, quelques gouttes d'essence de vanille, noix de muscade râpée

Préchauffez le four à 180°C. Battez le lait, les œufs, le sucre et l'essence de vanille. Versez dans 2 ramequins ou dans un petit plat allant au four et saupoudrez d'un peu de muscade râpée. Placez les ramequins dans un grand plat à four. Remplissez-le d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes environ (35 à 40 minutes pour un plat allant au four). Vérifiez la cuisson au moyen d'un couteau : la lame plongée



au centre de la crème doit ressortir propre et sèche. Sortez les ramequins de l'eau et laissez refroidir.