

Trucs et astuces**Nettoyer une tache de sang fraîche**

Pour nettoyer une tache de sang fraîche, il ne faut surtout pas laver à haute température ce qui cuierait la tache qui ne s'enlèverait plus. Le plus simple, c'est de mettre du sel dessus.

Répulsif chat

Mélangez dans un vaporisateur une cuillère de moutarde forte à deux litres d'eau. Vaporisez les plantes et endroits où vous ne voulez pas que votre chat se promène.

Micro-ondes impeccable

Afin d'avoir un micro-ondes tout propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron et de faire chauffer le tout 3 minutes : la vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil. Un petit coup d'éponge et voilà que cela sent bon et en plus, c'est écologique !

Exfoliant naturel

Plutôt que d'utiliser un exfoliant qui coûte une fortune, prenez une poignée de sucre en poudre à laquelle vous ajouterez un peu d'huile pour le corps et massez-vous avec. Rincez bien... Le résultat est tout aussi bon.

Se maquiller selon sa couleur de cheveux

Le maquillage pour les cheveux châtain foncé à bruns : Les cheveux châtain foncé à bruns peuvent vous donner un air pâle. L'astuce beauté, c'est donc d'ajouter de la couleur à votre visage pour contrebalancer cet effet.

Les yeux : Prenez une ombre ivoire, marron clair ou moka, et un eye-liner marron foncé à gris anthracite.

Les joues : Pour le blush, essayez une teinte rose rouge, rose tirant sur le marron ou marron rosâtre.

Les lèvres : Optez pour un rouge à lèvres marron rosé, un marron prune ou encore un mauve.

Le maquillage pour les cheveux châtain clair : Le châtain clair a tendance à rendre le teint terne, il faut donc l'illuminer avec des couleurs neutres et des tons vifs satinés (quelques mèches feront aussi un bel effet).



PHOTOS : D. R.

Les yeux : Osez une ombre à paupières ivoire et gris-taupe, un eye-liner acajou.

Les joues : Choisissez un rose pâle ou un rose sable, rehaussés d'un

blush dans les tons fauves.

Les lèvres : Essayez des rouge à lèvres dans les marrons rosés, des tons roses doux ou encore une couleur framboise

Riz à la vapeur avec les ailes de poulet



4 ailes de poulet, 200g de riz blanc, 1 bouquet d'herbes hachées, 2 c. à s. de beurre, sel, poivre, safran

- Remplir la marmite du couscoussier à moitié d'eau et laissez bouillir, placez les ailes de poulet dans le haut du couscoussier, laissez cuire pendant une demi-heure.
- Lavez le riz et mettez-le à bouillir dans la marmite du couscoussier avec un peu de sel pendant 5 min. Quand il est à moitié cuit, retirez-le du feu et mettez-le à égoutter.
- Mettez le riz dans un saladier, ajoutez les herbes hachées, le poivre, le safran et le beurre. Mettez ce riz dans le haut du couscoussier et laissez cuire à vapeur pendant une demi-heure.
- Entre-temps, prenez les ailes de poulet, y ajouter le sel et le poivre et un peu de beurre, enfournez-les à four chaud (180° C), laissez dorez 15 min.
- Placez le riz dans un plat rond, déposez au centre les ailes de poulet.
- Servir aussitôt bien chaud.

Feuilleté au citron

**Pâte feuilletée**

Pour la crème au citron : **1 verre d'eau de jus de citron, 1 verre de thé d'eau, 3 c. à s. de sucre, 1 c. à s. de maïzena, 1 sachet de sucre vanillé**
Pour la garniture : **1 citron coupé en morceaux, 1 verre d'eau, 3 c. à s. de sucre, cerises confites**

- Abaissez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 3mm, coupez cette abaisse avec un coupe-pâte afin d'obtenir des rectangles égaux.
- Faire cuire ces rectangles au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Entre-temps préparer la crème. Verser dans une casserole le jus de citron et l'eau, ajouter le sucre, la maïzena et le sucre vanillé. Battre ce mélange avec un fouet, faire cuire à feu vif en continuant à battre jusqu'à ce qu'elle soit épaisse, retirer du feu et laisser refroidir.
- Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et faire bouillir à feu vif jusqu'à l'obtention d'un sirop, ajoutez les morceaux de citron et laisser cuire 3 minutes.
- Garnir les rectangles avec une couche de crème, les morceaux de citron et les cerises confites.
- Servir froid.



Les exercices abdos-fessiers

posez la tête sur le sol. Pour débuter : 8 fois, 2 séries.

■ Le pédalo

-Allongez-vous sur le dos, lombaires plaquées au sol. Croisez les bras et posez la nuque sur les mains en tirant les coudes vers l'extérieur.
-Pliez les genoux et relevez les jambes pour former un angle à 90° avec le bassin, en tirant les orteils vers les genoux.

Contractez les abdominaux et pédalez en creusant le ventre. Regardez le plafond et fixez un point précis.
-Respirez régulièrement. Allongez une jambe le plus loin possible vers l'avant (la jambe tendue doit frôler le sol) et ramenez le genou au-dessus de votre bassin. Le rythme de pédalage doit être lent et régulier. Pour débuter : 10 à 12 fois, 2 ou 3 séries.

■ Je tonifie mes abdominaux

Le relevé de buste
-Allongez-vous sur le dos et amenez les jambes vers les fesses en pliant les genoux. Posez les pieds à plat et plaquez le bas du dos (lombaires) au sol.
-Croisez les bras et posez les mains sur la poitrine. Relevez le menton, à une largeur de main environ du buste, et regardez au plafond.
-Contractez fortement les abdominaux et, en expirant, soulevez le plus possible la tête et les épaules du sol.
-Les abdos toujours contractés, abaissez les épaules en inspirant et

Attendre l'été pour la propreté

La propreté, ça veut dire une période d'apprentissage... L'enfant doit savoir reconnaître l'envie du pipi, ce qui n'est pas évident, des incidents peuvent arriver et l'enfant risque d'être mouillé.

Alors, mieux vaut attendre l'été pour la propreté et pour enlever la couche.

Vous pourrez laisser votre enfant se promener en culotte ou en caleçon chez vous sans qu'il prenne froid. Les incidents seront vite nettoyés et surtout vite oubliés par petit bout. Mieux vaut enlever une culotte mouillée rapidement que trois épaisseurs de vêtements l'hiver avec tout le stress que cela implique.

