

Trucs et
astuces

Transpiration



Pour supprimer les auréoles laissées sur les vêtements, imbitez-les de jus de citron, laissez sécher et lavez le vêtement.

Vanille



Un sachet de vanille dans votre bocal de sucre parfumerait ce dernier délicieusement. Laissez la vanille imbiber le sucre pendant un mois au moins.

Roses

Écrasez le bout de la tige d'un coup de marteau ou de pince avant de les mettre en vase : elles dureront plus longtemps. Idem pour le lilas et le mimosa. Vos roses baissent lamentablement la tête ?

Remplissez votre baignoire d'eau tiède et plongez-y vos roses pour une ou deux heures. Avec ce traitement, elles devraient se redresser.

Rosiers

Ajoutez des peaux de bananes hachées à la terre en plantant vos rosiers. Elles fournissent du potassium et assouplissent la terre qui retiendra mieux l'eau.



Crêpes au chocolat

Préparation : 10 min,
cuisson : 10 min, temps de repos : 1 h
200g de chocolat noir,
4 c. à s. de crème fraîche,
40 g de sucre,
1 douzaine de cerneaux de noix



Pour la pâte : 150 g de farine, 20 g de beurre fondu tiédi, 2 œufs, 30 cl de lait, sel

Préparez la pâte à crêpes : dans un saladier, mélangez la farine et le sel. Creusez un puits et ajoutez les œufs battus, le lait petit à petit et le beurre fondu. Mélangez bien. Couvrez et laissez reposer 1 heure. Préparez 6 crêpes et réservez-les au chaud. Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat en morceaux tout en mélangeant avec le sucre, 2 cuillères à soupe d'eau et la crème fraîche. Tant que la sauce au chocolat est encore chaude, garnissez-en les crêpes, ajoutez quelques cerneaux de noix et roulez les crêpes. Servez aussitôt.

Beauté

Camoufler des taches brunes



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

Au pinceau, effacez les taches

Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticerne 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.

Bien-être

Les secrets des personnes qui arrivent à vivre jusqu'à 100 ans



Photos : DR

Vivre longtemps et en bonne santé, nous en rêvons tous. Ça tombe bien : les scientifiques se sont occupés des centenaires ; ils ont trouvé les secrets qui nous permettront de rejoindre leurs rangs !

Une portion double de légumes

Vous savez qu'il faut manger des légumes, mais vous ne saviez pas à quel point c'est vital ! Une étude faite sur des gens en bonne santé de plus de 100 ans a montré qu'ils mangent deux fois plus de légumes que la moyenne ! Vous renforcerez cette arme anti-âge en mangeant des choux-fleurs, des tomates et des salades vertes. Ces légumes sont

riches en anti-oxydants, en vitamines et minéraux qui ralentissent le processus du vieillissement et préviennent les maladies.

De nouveaux défis

Stimuler son cerveau est une des clés de la longévité : il faut qu'il reste capable d'assimiler de nouvelles informations. Et rien ne semble être plus bénéfique que de changer de métier ! Les études sur les centenaires ont prouvé qu'une majorité avait essayé plusieurs métiers au cours de leur vie.

Un autre moyen : relevez régulièrement de nouveaux défis comme, par exemple, apprendre à jouer d'un instrument ou trouver un nouveau hobby. Cela stimule les cellules du

cerveau de la même façon qu'un changement de travail.

Six bonnes marches par mois

Des études médicales ont depuis longtemps prouvé que l'exercice est vital pour une longue vie, mais il y a peu de temps encore, les spécialistes pensaient qu'il fallait faire de l'exercice tous les jours pour profiter de ce bénéfice. Une étude faite sur des jumeaux a bouleversé cette vérité : elle a prouvé que des gens marchant seulement six fois par mois pendant une demi-heure avaient 30 % de chances supplémentaires de vivre plus longtemps que leurs jumeaux sédentaires et pourtant « identiques ».

Sauce au curry

40 g de farine, 40 g de beurre, 50 cl de lait, 1 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de curry, 2 oignons, sel, poivre

1. Pelez les oignons, coupez-les en quartiers, faites-les cuire pendant 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

2. Préparez une sauce béchamel en faisant fondre le beurre dans une casserole. Versez aussitôt toute la farine et remuez vivement avec un fouet. Faites cuire sur feu doux en tournant sans arrêt pendant 2 minutes. Lorsque le mélange est lisse, retirez du feu et versez lentement le lait en continuant de remuer. Remettez sur le feu et laissez cuire doucement pendant 12 minutes.



3. Les oignons cuits, réduisez-les en purée et incorporez-les à la sauce, ainsi que le curry. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche.



avec Coca-Cola
le tajine a une
saveur unique

