Trouver le jean qu'il vous faut ?

PHOTOS : DR

Un grand couturier disait souvent qu'il n'avait qu'un seul regret : ne pas avoir inventé le jean. Et on le comprend, parce que sans ce pantalon, notre vie ne serait pas la même.

Bien choisir son jean...
Les femmes sont morphologiquement différentes, donc inégales devant la mode et a fortiori devant un jean !

Vous avez les hanches larges :
- Optez pour un jean à taille plutôt haute. La coupe évasée de ce jean va affiner la silhouette et éviter l'effet «bouteille».

Vous avez des fesses à la J-Lo :
- Privilégiez une coupe large ou évasée et bannissez les pantalons trop moulants au niveau des fesses. Pour vous, les slims sont proscrits.

Vous êtes petite :
- Le slim et les jeans cigarette sont fortement recommandés. Ils vont allonger votre silhouette.

Vous êtes fluette :
- Optez pour un jean taille basse, évasé en bas pour donner une impression de courbes et de volume.

Vous avez un grand tronc et de petites jambes, vous avez un petit bidon :
- Vous vous sentirez plus à l'aise dans un jean taille basse, mais vous dissimulerez mieux vos éventuels petites rondeurs avec un jean taille haute et un joli ceinturon.

...Et bien le porter version classique :
On peut l'assortir à des jolis tops, des blouses en soie, des tuniques ou des petits chemisiers, et porter des ballerines pour un style plus décontracté. L'essentiel est de toujours y apposer une touche féminine pour ne pas tomber dans le côté masculin négligé du jean.

Version chic :
On mise sur les deux jeans en vogue, le slim pour les filiformes ou le taille très haute pour les autres. On adopte les chaussures à talons, une veste longue et cintrée, et on n'hésite pas à l'accessoiriser (sans trop en faire non plus) : soit une ceinture très fine, soit un très large ceinturon.

Croquettes de poulet

4 c. à s. d'huile d'olive, 3 c. à soupe de farine, 150 g de poulet cuit froid, 1 oignon haché
POUR LA FRITURE : huile d'olive, 4 dl de lait, chapelure, 1 œuf

Hachez le poulet. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la farine et remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Quand le mélange est homogène, continuez à remuer 1 ou 2 min. Toujours sur le feu, incorporez alors le poulet haché, puis le lait peu à peu. Bien mélangez à chaque fois, jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel très épaisse. Salez. Etendez la pâte sur un plat et mettez au réfrigérateur pour 2 heures au moins. Au moment de la cuisson, découpez la pâte en une vingtaine de carrés et façonnez entre les paumes des croquettes rondes. Passez les croquettes dans la chapelure puis dans l'œuf battu et à nouveau dans la chapelure en faisant bien adhérer celle-ci. Faites frire par petites quantités en ajoutant un oignon haché et étuvé dans l'huile de cuisson. Quand les croquettes sont dorées, égouttez-les sur du papier et servez.

Les ronflements

Conseils au quotidien...
- Dormir sur le côté et non sur le dos.
- Avoir une activité sportive afin d'entretenir le tonus musculaire.
- Avoir un rythme de sommeil régulier (le manque de sommeil entraîne les ronflements).
- Ne pas être en surpoids (une surcharge pondérale entraîne une respiration difficile).
- Éviter la consommation de tabac, d'anxiolytiques, d'hypnotiques et de relaxants musculaires le soir. Ces petits conseils sont également valables pour une bonne hygiène de vie !

Comment prévenir les caries des enfants ?

Il est possible de prévenir les caries des enfants. Mais cela demande un minimum de discipline. Le brossage régulier des dents (au minimum matin et soir) devra faire l'objet d'un apprentissage précoce par les parents (dès l'apparition de la première dent de lait). Les dentistes recommandent pour cela «une brosse à dents souple et un dentifrice adapté à l'âge et à l'état buccal général».
L'alimentation... Par ailleurs, l'hygiène alimentaire doit aussi être adaptée, avec une consommation limitée en sucreries et en boissons sucrées. Mais plus que la quantité de sucre, c'est la fréquence qui est néfaste pour les dents. En effet, si du sucre est consommé régulièrement dans la journée, une hyperacidité constante de la bouche va régner, favorisant la multiplication des bactéries cariogènes qui vont décalcifier l'émail.

Crumble pomme-poire

100 g de farine, 100 g de sucre, 120 g de beurre (mou), 2 pommes et 2 poires

Beurrez le fond d'un plat à four (transparent car pratique pour vérifier la cuisson) avec 20 g de beurre. Coupez les fruits en petits morceaux et disposez-les au fond du plat. Mettez la farine, le sucre et le beurre dans une terrine profonde. Malaxez le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement friable, s'émiettant en petites boules (ajoutez du beurre si la pâte est trop sèche ou de la farine si la pâte n'est pas assez friable). Disposez la pâte sur les fruits en couche plus ou moins épaisse, selon les goûts. Enfournez entre 15 et 30 min suivant le four utilisé (le crumble est prêt quand les fruits commencent à fondre et la pâte commence à brunir). Servez tiède ou froid.

Sauce au thé et au citron

1 cube de bouillon de volaille, 300 ml d'eau, 5 sachets de thé, 1 cuillerée à café de sucre, le zeste d'un demi-citron

Faites chauffer l'eau jusqu'à frémissement, puis hors du feu faites infuser le thé quelques minutes. Enlevez le zeste d'un demi-citron à l'aide d'un couteau économe puis hachez-le. Retirez les sachets de thé, ajoutez le cube de bouillon de volaille, le zeste de citron et le sucre dans l'infusion. Portez à petite ébullition, laissez cuire quelques minutes. Servez aussitôt.