

Trucs & Astuces

Réaliser un repassage parfumé



Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau. Lors du repassage, simplement vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.

Retirer le gras sur un vêtement

Saupoudrer de talc et frotter légèrement après une heure ou deux. Le gras tombe avec le talc.

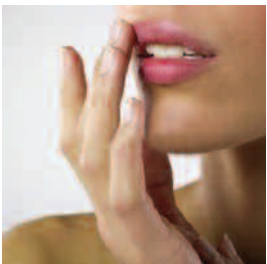
BEAUTÉ

-Quand vos lèvres sont «recouvertes» de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

- Si vous sentez pointer un bouton, appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

- Contre les poches sous les yeux, badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la peau.

-Quand on manque de crème, passez tout simplement un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !



Gratin de pommes de terre au roquefort



1,5 kg de pommes de terre à chair ferme, 200 g de roquefort, 75 g de beurre, 1 litre de lait concentré non sucré, 6 jaunes d'œufs, 4 cuillères à soupe de crème épaisse, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 2 brins de thym, sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Pelez les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les et coupez-les en rondelles très fines. Pelez et hachez l'ail, puis l'oignon.

Mettez les jaunes d'œufs avec le lait concentré dans une grande jatte. Ajoutez la crème épaisse, le roquefort émietté, l'ail et l'oignon, le thym effeuillé et les pommes de terre. Salez, poivez et mélangez bien.

Beurrez un plat à gratin ou des petits ramequins avec une partie du beurre, versez la préparation aux pommes de terre dedans, parsemez des noix de beurre restant, couvrez d'une feuille d'aluminium et faites cuire pendant environ 1h30.

Au bout d'une heure, retirez la feuille d'aluminium pour que le dessus puisse gratiner, servez très chaud.

ASTUCES DE BEAUTÉ Pour amincir un visage rond



PHOTOS : DR

Appliquez un fond de teint plus foncé en partant des tempes jusqu'aux mâchoires.

Eclairez le menton et le front avec un fond de teint plus clair pour créer une ligne verticale claire le long de la partie centrale du visage. Fardez d'une couleur foncée les parties les plus proéminentes, pommettes et artères des mâchoires. Les yeux ont intérêt à adopter une ligne verticale et les paupières inférieures ne doivent pas être surchargées de fard. Les sourcils opteront pour

une ligne ascendante en restant naturels et fournis. Les lèvres seront épaissies et ourlées vers le haut, en relevant les commissures et en agrandissant le volume de la lèvre inférieure.

Pour étoffer un visage trop mince

Pour étoffer les visages plats, jouez des clairs-obscur, ces contrastes qui réveillent le visage. La création d'une zone de lumière sur le menton, au centre du front, et à la

racine du nez, en ombrant les joues juste sous les pommettes et les tempes, met les traits en relief. Quant aux visages trop maigres, il va falloir remplir leurs zones creuses en appliquant des ombres claires et adoucir leurs angles des mâchoires, des pommettes, du menton et du front avec des textures foncées. Corrigez, dessinez, allongez, métamorphosez votre visage pour une bonne mine garantie.

Une femme qui allaite n'a pas besoin de contraception



FAUX ! Contrairement aux idées reçues, l'allaitement n'est pas un moyen de contraception absolu. La femme n'est, en théorie, fécondable qu'après le retour de couche (retour des règles) qui survient, en cas d'allaitement, à la fin de la lactation. Mais ce n'est pas une règle absolue : il arrive que l'ovulation se produise avant. Mieux vaut donc ne pas se fier au hasard et aller demander conseil à son gynécologue et de choisir une contraception adaptée à l'allaitement.

Sport : L'intensité plus efficace que la durée

Une idée reçue très répandue veut que la durée soit plus efficace que l'intensité pour perdre du poids.

Faux. Depuis deux ou trois années, on a pu démontrer le contraire. Pour perdre du poids en faisant de l'exercice, il faut que le corps puise dans les graisses et pas seulement dans les sucres. Or, si la durée permet, effectivement, de brûler davantage de graisse que de sucre pendant l'effort, cette mobilisation du gras s'arrête une fois l'effort terminé. Au contraire, si



un exercice intense et court mobilisera davantage de sucre plutôt que de la graisse pendant l'effort, le tissu adipeux va, lui, brûler des graisses pendant la phase de

récupération après l'effort (qui dure jusqu'à une dizaine d'heures). Et plus l'effort a été intense, plus le corps utilisera des acides gras pendant la récupération.

Pause-café aux noix

3 œufs, 50 g de sucre semoule, 200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 170 g de beurre mou, 15 cl de sirop de café, 100 g de noix hachées, 1 pincée de sel
GARNITURE : Cerceaux de noix



Préchauffez le four à 180° C. Dans une jatte, battez 3 gros œufs avec 50 g de sucre semoule. Ajoutez 200 g de farine et 1/2 sachet de levure chimique. Incorporez 170 g de beurre mou, 15 cl de sirop de café, 100 g de noix hachées et 1 pincée de sel.

Beurrez un moule à manqué, versez-y la pâte. Faites cuire environ 45 min dans le four. Parsemez le gâteau de cerceaux de noix à mi-cuisson.

Démoulez le gâteau tiédi sur une grille et laissez-le refroidir. Servez à température ambiante, en dessert en l'escortant d'une crème anglaise ou à l'heure du goûter avec une tasse de thé ou de café.