Riz aux calamars

1kg de calamars surgelés, 250 g de riz, 2 tomates, 1 litre de bouillon, 2 oignons, 2 c. à soupe d'huile d'olive, laurier, safran, sel, poivre

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive, puis les calamars à cuire à feu doux, les mettre de côté. Dans la même poêle, laisser fondre les tomates, les oignons émincés, puis ajouter le riz, le bouillon. Ajouter le safran, le laurier, les calamars, sel et poivre. Laisser cuire doucement 15 minutes environ.

Reposez vos yeux

Des compresses pour dégonfler
Une nuit trop courte... ou trop longue ? Contre la rétention d'eau, imbibez deux rondelles de coton d'eau de rose ou de thé infusé glacé. Placez-les sur les paupières closes pendant dix minutes. Restez assise ou bien semi-allongée durant toute la durée du soin. Ainsi, l'eau prisonnière de vos paupières s'éliminera plus vite.

BEAUTÉ

Maquillage : souvent les mêmes erreurs reviennent...

Photos : DR

La première erreur, très fréquente, consiste à maquiller les yeux et la bouche avec la même intensité, alors que la condition sine qua non de tout maquillage réussi est de miser soit sur le regard soit sur le sourire, mais jamais sur les deux en même temps.

Si vous désirez mettre en valeur vos yeux, allégez le rouge à lèvres ou le gloss. Par contre, si votre sourire est au premier plan, limitez le maquillage des yeux. Une seconde erreur assez répandue est d'utiliser un fond de teint plus foncé dans le but de paraître hâlée alors que l'objectif du fond de teint est d'uniformiser la peau, non de réchauffer la carnation.
En appliquant un fond de teint d'un ton plus soutenu que celui de votre peau au naturel, vous risquez de créer un effet camouflage et de plomber la mine au lieu de l'illuminer. A cette fin spécifique, misez plutôt sur le fard à joues ou un auto-bronzant qui constituent les produits de choix pour rehausser les peaux un peu pâlottes. Ne commettez pas l'erreur de les appliquer en cercle sur l'ensemble de la joue ou sur les pommettes, sous peine d'avoir l'air d'une «poupée russe» ; souriez plutôt à pleines dents devant le miroir et balayez le fard à l'aide d'un gros pinceau sur le haut des pommettes ainsi délimitées.

Ménagez-vous

Apprenez à gérer ou à réduire le stress dans votre vie. Le stress peut causer des problèmes de santé ou les aggraver.

Certains problèmes de santé peuvent être liés au stress : la fatigue, les maux de tête, les brûlures d'estomac, les maux de ventre... Vous pouvez réduire les problèmes liés au stress en évitant les éléments stressants et en apprenant à vivre avec le stress que vous ne pouvez éviter. Il existe des moyens pour gérer le stress : faire de l'exercice, pratiquer certaines techniques de relaxation et confier ses préoccupations à d'autres.

VRAI-FAUX

Le pamplemousse fait maigrir

FAUX : Comme l'ananas, le pamplemousse a la réputation d'avoir des vertus anti-kilos. Son acidité naturelle aurait ainsi des propriétés brûle-graisse. Encore une idée reçue.
Si le régime pamplemousse, très à la mode dans les années 80 sous le nom de régime Hollywood, faisait effectivement perdre du poids, c'était surtout grâce à la réduction drastique de l'apport calorique. Une méthode contre-productive qui peut provoquer des carences, fait surtout perdre de la masse musculaire avec une reprise rapide des kilos perdus dès la fin du régime. On rêve toutes de l'aliment miracle qui nous ferait perdre nos kilos en trop sans effort mais il n'existe pas.

Crêpes fourrées aux pommes

1 œuf, 1/2 l de lait, 125 g de farine, 25 g de sucre, 1 c. à soupe d'huile, 4 pommes, 40 g de sucre, cannelle

Préparez la pâte quelques heures à l'avance
Battez l'œuf, ajoutez progressivement le lait, le sucre, la farine tamisée et l'huile.
Préparez la compote
Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Cuisez-les dans un fond d'eau avec le sucre et un peu de cannelle jusqu'à ce que les pommes se décomposent. Cuisez les crêpes et garnissez-les de compote chaude. Roulez-les ou pliez-les en 4.