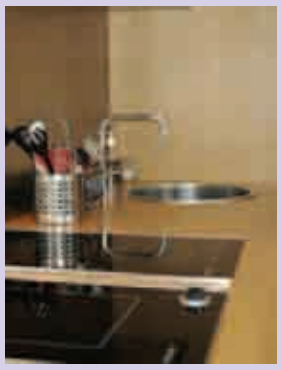
TRUCS ET ASTUCES

*** Pour décrasser un récipient**

très gras, utilisez du marc de café.

*** Les objets en pyrex** garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.

*** Pour faire briller un évier en**



aluminium, frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie !

Le fromage à pâte molle se

coupe en général assez difficilement. Vous l'empêcherez de coller au couteau si, avant l'emploi, vous frottez légèrement celui-ci avec de l'huile.

Les 10 bonnes résolutions beauté pour 2015 !

Photos : DR

1 – En 2015, tes dents tu soigneras
Un beau sourire c'est d'abord de belles dents. Vous aurez beau utiliser votre plus beau rouge à lèvres, le rouge sur le jaune, ça détonne ! On reprend donc les bases : on se brosse les dents 3 fois par jour. On emmène une brosse à dents et un tube de dentifrice qu'on laisse à demeure dans le tiroir de notre bureau, comme ça plus d'excuse pour sauter le brossage du midi ! Bien sûr on n'oublie pas le check-up annuel chez le dentiste.

2 – En 2015, ta peau tu hydrateras
Pour avoir une peau souple et hydratée qui nous donnera bonne mine, on applique une crème de jour le matin et une crème de nuit le soir. Essentiel : on adapte le choix de sa crème en fonction de son type de peau (sèche, normale ou mixte). Un masque hydratant une fois par semaine, et à nous la peau de pêche !

3 – En 2015, tes cheveux tu épargneras.
Alors oui, quoi que vous en pensiez, une couleur faite maison ça se voit. On a toujours les racines d'une teinte différente des longueurs, on a toujours oublié une mèche, on a toujours des cheveux blancs qui ont résisté. Alors on se trouve une bonne coiffeuse et on lui confie notre tête. On lui laisse aussi s'occuper de notre frange qu'on ne coupera plus jamais nous-mêmes !

4 – En 2015, rayonnante tu seras.
Parce que vous aurez enfin compris que mettre un fond de teint d'un ton au-dessus de ta carnation ne te donnera pas l'air bronzé, mais l'air orange. Un teint en dessous te donne effectivement un teint rayonnant.

5 – En 2015, te maquiller tu apprendras.
Une bonne fois pour toutes, on prend rendez-vous chez une esthéticienne professionnelle, qui en deux heures de temps nous montrera les bons gestes maquillage à adopter en fonction de nos traits, de notre teint, etc.

6 – En 2015, tes extrémités tu chériras.
Parce qu'on veut être belle de la tête aux pieds, on n'oublie pas de passer par les mains. Protégez-les des détergents à l'aide de gants de ménage et du froid avec des gants en laine. Enduisez-les de crème hydratante matin et soir, du poignet jusqu'à la base des ongles.

7 – En 2015, des vêtements à ta taille tu achèteras.
Parce que la vendeuse se fiche complètement qu'on fasse du 42 ou du 44 du moment qu'on achète et parce qu'il n'y a rien de pire qu'un vêtement qui nous boudine pour accentuer des rondeurs disgracieuses !

8 – En 2015, ton rasoir tu jetteras.
Et tu te saisiras plutôt de ton épilateur, tes bandes de cire, ton esthéticienne. Oui c'est vrai, un petit coup de rasoir sous la douche c'est tellement vite fait. Mais c'est sans compter les plaies à soigner. Puis c'est la garantie d'une peau douce pendant plusieurs semaines !

9 – En 2015, ton jean témoin tu mettras.
On a toutes dans notre armoire un jean qui date d'avant notre grossesse qu'on se refuse à jeter parce qu'on est à 3 kg de rentrer dedans ! Alors on reprend en main notre alimentation : pas de féculent

le soir, pas plus de 2 viandes rouges et 3 œufs dans la semaine, on limite les sucres et on cuit sans matière grasse (pour les viandes : un morceau de papier sulfurisé à la taille de la pièce permettra de les cuire dans leur propre graisse !). Et bien sûr on mange au moins 5 fruits et légumes par jour et on bouge son popotin !

10 – En 2015, tu dormiras.
Un bon sommeil vous empêchera de vous trainer un air chiffonné, des cernes jusqu'aux genoux et un teint blafard. Couchez-vous dès que vous sentez le sommeil s'installer. Même si votre film n'est pas terminé . Les soirs de semaine, essayez de faire en sorte de vous réserver une nuit d'au moins 8 heures.

Fenouils farcis

4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 c. à c. de vinaigre, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre du moulin

Faites cuire les œufs durs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et récupérez le cœur. Écrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées. Prenez les fenouils, ajoutez la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et écalez-les. Écrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

Info

Une consommation modérée de café peut soulager des maux de tête

Boire modérément du café (1 à 2 tasses par jour) peut soulager des maux de tête (ou céphalées de tension) et aussi la maladie migraineuse. Le café a en effet une action antalgique directe sur les récepteurs de l'adénosine, et indirecte, en potentialisant l'action des traitements antalgiques tels que l'aspirine et l'ibuprofène. En revanche, une surconsommation peut aggraver ces céphalées.

Comment se débarrasser de sa graisse abdominale ?

Pour éliminer de la graisse abdominale, nous avons besoin de brûler beaucoup de calories, et un effort soutenu sur une longue période. Marcher 20 km par semaine est une bonne manière de faire cette grosse dépense énergétique. Il ne faut cependant pas déduire de cette étude que la musculation est mauvaise, ou même inefficace. En effet, maintenir, voire augmenter sa masse musculaire est l'une des clés pour bien vieillir. Les spécialistes continuent cependant à recommander un mélange des deux types de sport, mais avec une attention particulière pour l'endurance si l'on a trop de graisse abdominale.

Croûte feuilletée aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C). Macération : 30 minutes

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

Le cacao en cosmétique

Particulièrement riche en flavonoïdes, des substances antioxydantes, le cacao est aussi connu pour donner un bon coup de fouet à la circulation sanguine.
Il fait également baisser le taux de mauvais cholestérol et prévient les risques de formation de caillots sanguins. Mieux encore, sa forte teneur en magnésium fait de cette gourmandise un excellent antistress. En effet, le cacao régularise le rythme cardiaque et améliore la santé cardiaque dans l'ensemble. Grâce à toutes ces propriétés, ces fèves sont aujourd'hui utilisées pour le traitement de nombreux problèmes de santé. Ces vertus cosmétologiques sont actuellement exploitées sous le nom de cacaothérapie et son usage intervient autant dans le domaine de la médecine douce que dans l'univers du cosmétique. Le principe de cette thérapie est simple. Il convient de réveiller les endorphines, les hormones du plaisir, pour doper le moral et réveiller la sensation de bien-être.