

Trucs et
astucesRendre un camembert moins
sec

Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.

Appliquer facilement un
vernis

Quand on a des difficultés à appliquer un vernis à ongles, il existe une vieille astuce infailible qui rend cette opération très facile. Il faut d'abord passer sur les ongles du vinaigre blanc et laisser sécher. Passer ensuite le vernis normalement. Ce sera plus facile et il durera plus longtemps.

Arrêter
l'acidité de
certains
fruits

Quand on fait des compotes ou que

l'on prépare des fruits pour faire une tarte, il arrive que les fruits soient acides. Afin de stopper cette acidité fort désagréable au goût, il faut mettre une pincée de bicarbonate de soude avec les fruits avant de les faire cuire.

Baisser le taux de
cholestérol

Vous faites un peu de cholestérol? Prenez un petit pois dur non cuit tous les matins et votre médecin ne comprendra pas pourquoi vous ne faites plus de cholestérol !

Nettoyer l'intérieur d'un vase

Lorsqu'on utilise souvent des vases pour y mettre des fleurs, au bout d'un moment, l'intérieur de ces derniers devient terne. Pour récupérer la brillance et la transparence dans certains cas, il suffit de mélanger à de l'eau deux comprimés pour appareil dentaire et laisser ainsi une demi-heure. Rincer le vase ensuite à l'eau claire et froide.



BEAUTÉ

Se maquiller selon sa
couleur de cheveux

Le maquillage pour les cheveux

châtain foncé à bruns : Les cheveux châtain foncé à bruns peuvent vous donner un air pâle. L'astuce beauté, c'est donc d'ajouter de la couleur à votre visage pour contrebalancer cet effet.

Les yeux : Prenez une ombre ivoire, marron clair ou moka, et un eye-liner marron foncé à gris anthracite.

Les joues : Pour le blush, essayez une teinte rose rouge, rose tirant sur le marron ou marron rosâtre.

Les lèvres : Optez pour un rouge à lèvres marron rosé, un marron prune ou encore un mauve.

Le maquillage pour les cheveux

châtain clair : Le châtain clair a tendance à rendre le teint terne, il faut donc l'illuminer avec des couleurs neutres et des tons vifs satinés (quelques mèches feront aussi un bel effet).

Les yeux : Osez une ombre à



PHOTOS : DR

paupières ivoire et gris-taupe, un eye-liner acajou.

Les joues : Choisissez un rose pâle ou un rose sable, rehaussés d'un blush dans les tons fauves.

Les lèvres : Essayez des rouge à lèvres dans les marrons rosés, des tons roses doux ou encore une couleur framboise.

Info

Les bébés qui font au moins une demi-heure de sieste chaque jour ont une meilleure mémoire et assimilent plus rapidement les différents apprentissages de leurs premiers mois de vie. Faire la sieste fait partie de la routine des bébés. Mais une étude, première du genre à s'intéresser au sujet, montre que la sieste n'est pas anodine car elle permet au bébé de mieux assimiler ce qu'il vient d'apprendre. C'est en effet juste avant de dormir que les tout-petits apprennent le mieux.

Tarte moelleuse aux
pommes et aux amandes

60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées.

Préparation de la pâte :

Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite la sucre glace et la poudre d'amandes, et un quart de la farine, mélangez. Ajoutez l'œuf et la farine restante.

Mélangez sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures.

Préparation du gâteau : Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés. Dans une poêle, faites cuire la moitié des petits dés et la crème jusqu'à ce qu'ils deviennent une compote. Réservez. Sur un plan fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 1 cm. Tapissez-en un moule à tarte beurré à fond amovible et enfournez environ 15 minutes. Sortez le moule du four, étalez sur le fond la compote de pommes, posez dessus les dés de pommes crus et les amandes effilées. Remettez au four et faites cuire 10 minutes. Cette cuisson termine celle de la pâte, cuit les petits dés de pommes et dore les amandes.

Polenta aux olives
noires

200 g de semoule, 20 olives noires, 75 cl d'eau, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de graines de cumin, sel, poivre



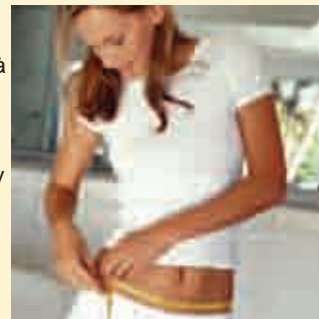
Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Etalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir. Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile. Servez en accompagnement ou en entrée.

BON À SAVOIR

Le meilleur des régimes, respirer ?

Mais il ne suffit pas de «plus» respirer pour maigrir ! En effet, il faut respirer trois fois la masse de graisse pour que celle-ci disparaisse. Et il est impossible de se forcer à respirer plus ou plus vite (vous risquez l'hyperventilation et quelques évanouissements). Heureusement, on connaît une bonne manière pour consommer plus d'oxygène... Faire du sport ! Eh oui, on y revient toujours.

Pour perdre du poids (et de la graisse), il faut donc faire du sport pour forcer le corps à consommer plus d'oxygène, et donc à évacuer la graisse transformée en CO2 ! Brillant.



Nutrition

Conservation des fruits et légumes au réfrigérateur

Le bac à légumes du frigo est prévu pour conserver des légumes que vous allez consommer dans la semaine. Il est recommandé de ne pas mélanger vos légumes, de ne pas les laver (pour éviter une maturation trop rapide) avant de les ranger.

Conservation des fruits et légumes au congélateur

Pour éviter le gaspillage, n'achetez pas en trop grande quantité. Si vous avez surestimé vos besoins, certains fruits et légumes se conservent pendant 1 an parfaitement au congélateur. La plupart d'entre eux ont besoin d'être blanchis (trempés dans l'eau bouillante quelques minutes et dans de l'eau froide) pour éviter l'activation d'enzymes naturels qui occasionnent des changements indésirables de saveur, de couleur et de texture. Les légumes congelés nécessitent une cuisson moins longue que les légumes frais, car ils ont été préalablement blanchis. En revanche, il n'est pas recommandé de congeler les artichauts (uniquement les fonds et crus), les aubergines, la laitue, les fraises, et les tomates crues (les aliments qui contiennent beaucoup d'eau supportent mal la congélation crus), les pommes de terre (sauf en purée), les germes et les patates douces crues (qui se conservent parfaitement dans un endroit sec et frais).

Conservation des fruits et légumes à l'air frais
et sec

Si vous voulez consommer rapidement vos fruits et légumes, vous pouvez les



conserver à l'air ambiant (plutôt dans une pièce où l'air est frais et sec). Les pommes de terre, tubercules, cucurbitacées, ail et oignon se préservent mieux à l'air qu'au réfrigérateur. L'artichaut se garde la tige dans l'eau légèrement sucrée pour conserver toute sa fraîcheur.

Trucs et astuces

Certains fruits ne doivent pas être conservés à côté des légumes. La pomme et la poire dégagent de l'éthylène, une substance qui fait mûrir les légumes plus vite et leur donne un goût amer. Si la tomate se garde plus longtemps au réfrigérateur, elle conserve mieux ses qualités gustatives à l'air libre (sec et frais). Il est donc recommandé de les acheter en petites quantités. Comme elle est facilement congelable (elle n'a pas besoin d'être blanchie), pensez à conserver votre surplus au congélateur pour de futures préparations culinaires. Vous n'avez croqué qu'un quartier de pomme ? Versez du jus de citron sur le reste pour qu'elle ne s'oxyde pas. Vous n'avez besoin que de quelques gouttes d'un citron : percez son zeste et pressez-le puis rebouchez le trou avec un cure-dent.