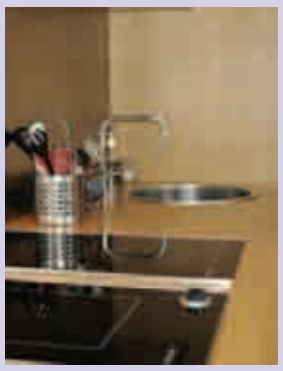
TRUCS ET ASTUCES

*** 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.

Pour bien conserver vos cosmétiques, adoptez une hygiène impeccable

Photos : DR

La propreté est le mot d'ordre pour éviter la prolifération des bactéries dans les cosmétiques.
En effet, il est impératif de vous laver les mains avant toute manipulation de produits de beauté. Ensuite, pensez à utiliser une spatule propre ou un coton-tige pour l'application des produits fondants comme la crème pour le visage. En effet, il est préférable de se servir de ces outils au lieu de mettre directement vos doigts dans le pot. Après chaque utilisation, la spatule doit être soigneusement nettoyée, il en est de même pour les autres applicateurs comme les pinceaux, les éponges, les brossettes à mascara, etc. Enfin, il est vivement recommandé d'essuyer les rebords du pot à l'aide d'un mouchoir avant de le refermer tout de suite après usage.

Pavé au chocolat

Pour le biscuit : - 6 blancs d'œufs - 250 g de poudre d'amandes - 150 g de sucre en poudre - 2 c. à soupe de café lyophilisé - 1 c. à soupe de farine - sel
Pour la mousse au chocolat : - 200 g de chocolat dessert - 75 g de beurre - 3 œufs - 20 g de sucre en poudre. Pour le glaçage : - 150 g de chocolat - 4 cuillerées à soupe d'eau - 50 g de sucre glace - 30 g de beurre

Préparer le biscuit
Préchauffez le four Th.4 (150°). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante. Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule. Etalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm). Faites cuire 35 à 40 minutes au four Th.4 (150°) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux.
Préparer la mousse au chocolat
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit, mousse, biscuit, mousse, biscuit. Réservez au réfrigérateur.
Préparer le glaçage
Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Chute de cheveux : l'intérêt de compléter l'alimentation

Une chute ponctuelle peut avoir pour origine un régime déséquilibré : c'est dire l'importance de la nutrition dans la bonne santé des cheveux. Notre alimentation actuelle, généralement trop peu variée, n'assure pas toujours l'apport des nutriments spécifiques. La prise d'un complément alimentaire est alors conseillée : la supplémentation a un effet positif.

Mincir : suivez la règle des 1/10e

Cette règle est très simple : tous les glucides que vous consommez doivent comporter au moins 10% de fibres (en poids). Si vous mangez 150 grammes de glucides, il faut donc qu'il y ait 15 grammes de fibres. Ce rapport ne sort pas de nulle part : c'est celui des graines et céréales complètes. Comme l'a montré une étude parue dans la revue *Public Health Nutrition*, les aliments dont le rapport fibres/poids total est de 1/10 contiennent moins de sucres, de sodium et d'acides gras saturés.

Brioche salée

420 g de farine, 2 cuillerées à soupe de levure boulangère, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 1 cuillerée à café de sel, 30 g de beurre fondu, 30 g de fromage blanc, 2 œufs, 1/2 cuillerée à café de poivre, 25 cl. de lait.
Garniture : 1 jaune d'œuf

Délayer la levure boulangère dans le lait tiède pendant 15 minutes. Mettre la farine dans une jatte, creuser un puits au centre, ajouter le sel, les œufs, le beurre fondu, la levure délayée dans le lait, la crème fraîche, le fromage et le poivre. Bien malaxer pendant 20 minutes jusqu'à obtention d'une pâte molle et souple. Mettre la pâte dans un récipient et la couvrir avec un linge. Le placer près d'une source de chaleur pendant 2 heures pour que la pâte double de volume. Façonner de cette pâte des petites boules de la taille d'une noix, les disposer dans un moule beurré et fariné, laisser lever une deuxième fois jusqu'à ce que la pâte gonfle et atteigne le bord du moule, enduire la pâte au pinceau avec le jaune d'œuf. Faire cuire dans un four chaud.

J'ai des yeux globuleux, que faire ?

Par ici les bonnes astuces !

Côté maquillage
Avant toute chose, il faut savoir qu'en matière de maquillage, les teintes claires avancent alors que les teintes sombres reculent. Résultat : pour diminuer cette impression d'œil globuleux, on mise sur les ombres foncées !
On évite les fards à paupières trop colorés qui ont tendance à attirer la lumière et le regard de nos interlocuteurs. On privilégie plutôt les teintes sombres comme le noir, le gris, le taupe ou encore un beige foncé. Lorsqu'on a de petits yeux, il faut mettre du khôl à l'intérieur de la paupière du haut pour agrandir le regard. Lorsqu'on a de grands yeux globuleux, c'est l'inverse : on met un coup de crayon khôl à l'intérieur de la paupière du bas afin de donner l'impression que l'œil est moins «ouvert». Effet garanti ! Pour réduire encore davantage l'œil, il faut lui donner une forme en amande. Pour cela, on n'hésite pas à tirer un trait d'eyeliner tout le long de la paupière supérieure et à l'étirer vers la partie externe de l'œil.

On mise sur un bon anti-cernes
Les cernes ont tendance à aggraver l'effet globuleux. Voilà pourquoi il est important de bien cacher ses cernes.

On s'occupe de ses sourcils
Parce que les sourcils donnent le ton général de votre visage, il est important de bien soigner leur ligne en les épilant et en les dessinant de façon adaptée. Par exemple, des sourcils trop vers le bas peuvent donner un air triste en permanence tandis que des sourcils trop courbés vers le haut peuvent donner une impression d'étonnement sur votre visage.
Tout comme des sourcils en ligne droite peuvent donner un air trop strict.
Dans notre cas, on évite absolument l'épilation des sourcils trop fine car cela va encore plus faire ressortir nos yeux ! On privilégie plutôt une épilation légère au coin externe de l'œil.