

Légumes marinés à la catalane



Pour 4 personnes : 2 aubergines, 2 courgettes, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 gros oignon, 2 belles tomates, 2 gousses d'ail, huile d'olive, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes

Laver et essuyer les légumes, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Couper les extrémités des aubergines et des courgettes, épépiner les poivrons. éplucher l'oignon mais le laisser entier. Mettre les légumes sur la plaque du four côté bombé vers le haut, badigeonner d'huile, saler. Laisser sous le gril jusqu'à ce que la peau noircisse et fasse des cloques. Bien surveiller parce que les légumes n'ont pas tous le même temps de cuisson. Les mettre au fur et à mesure dans un récipient profond. Le fermer le plus hermétiquement possible. Laisser ainsi 1 h au moins, le temps que la condensation retombe. Éplucher les légumes, les couper en lanières ou en petits cubes. Les mettre dans un plat creux, si possible en terre. Ajouter l'ail grossièrement hâché, sel, poivre, thym, laurier, fines herbes à votre convenance. Arrosez d'huile et bien mélanger. Laisser mariner 1/2 journée au moins en remuant de temps en temps et en rajoutant de l'huile si nécessaire.

QUESTION Les muscles pèsent-ils lourd ?



VRAI.

Les muscles, composés à 75% d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40% de notre poids. Mais un kilo de muscles occupe bien moins de volume qu'un kilo de

graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils « fondent » rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse. En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

Bien choisir son maillot

Difficile de trouver un maillot de bain qui vous mette en valeur ? Pour être au top sur la plage cet été, suivez ces conseils.

SELON SA MORPHOLOGIE, QUEL MAILLOT DE BAIN PORTER ?

Si vous avez une morphologie de type rectangle, c'est-à-dire que vos épaules et vos hanches sont de même largeur et que votre taille est quasiment inexistante, adoptez le maillot de bain une pièce avec des motifs géométriques, il donnera l'impression d'une taille plus marquée.

Si vous êtes plutôt 2 pièces, choisissez-le triangulaire pour casser le côté rectangulaire de votre corps. A bannir, les décolletés carrés et les rayures horizontales.

Si vous êtes de type pyramide inversée, c'est-à-dire que votre silhouette un peu masculine est remarquable par ses épaules larges et ses hanches fines, préférez les maillots de bain une pièce avec un décolleté V pour casser la largeur des épaules.

Si vous avez envie d'un deux-pièces, optez pour un shorty avec des lignes horizontales afin d'agrandir votre bassin. Si votre morphologie est de type ronde, c'est-à-dire que vos rondeurs sont réparties sur tout le corps et que votre taille est peu marquée, préférez les maillots de bain une pièce pour les cacher. En revanche, mettez l'accent sur votre décolleté et n'hésitez pas à entourer vos hanches d'un paréo. Vous pouvez



PHOTOS : DR

aussi très bien porter un deux-pièces en prenant garde toutefois que le bas ne soit pas trop échancré, qu'il couvre bien votre ventre. Sinon, évitez le shorty et choisissez des motifs discrets, des couleurs assez mates. Si vous avez une morphologie ovale ou pyramidale, deux types de silhouette qui se caractérisent par des épaules étroites et des hanches larges (plus larges pour la pyramide), il convient d'éviter les lignes horizontales pour les bas. Au contraire, jouez sur les formes échancrées des maillots pour faire la jambe plus fine et rééquilibrer la silhouette. Enfin, le paréo est l'accessoire

indispensable ! Quant aux femmes à la morphologie huit ou sablier, les morphologies dites parfaites puisque les épaules et les hanches sont de la même largeur et que la taille est fine (plus fine pour la morphologie huit), elles peuvent porter tous les maillots de bain dont elles ont envie.

ET POUR CACHER LA CELLULITE ?

A part le port du paréo bien entendu, vous pouvez dissimuler votre cellulite avec des huiles ou des crèmes grasses. Et puis, il faut dire qu'une fois votre corps bronzé, elle est beaucoup moins visible.

Été : ce qu'il faut savoir

*Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV. -C'est faux ! Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs.

C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine ou à la plage n'est pas totalement protégé des UV.

*Plus les verres de lunettes sont foncés, plus ils filtrent les UV. -C'est faux ! La couleur des verres n'indique pas leur capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB.

*Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes. -C'est faux ! Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup. Avec l'emploi très large des pesticides, il est aujourd'hui plutôt



conseillé de laver et d'éplucher les fruits et légumes, mais de façon économe (en faisant des peaux très fines), sauf si on choisit des produits bio.

Attention : dans les contrées exotiques, c'est cuits qu'il faut manger les fruits et les légumes !

*Plus un vêtement est de couleur foncée, plus il protège des rayons ultraviolets. -C'est vrai ! Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions.

*A la plage, l'hygiène intime doit être renforcée.

-C'est faux ! La toilette intime n'a aucune raison d'être plus poussée que d'habitude.

*Nous devons tous éviter les expositions au soleil entre 11h et 13h. -C'est faux ! Il faut éviter les expositions entre

12h et 16h.

*En cas de piqûre de méduse, il faut rincer à l'eau.

-C'est faux ! Il faut frotter avec du sable.

*Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner.

-C'est faux ! Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée pour aller se baigner. Ce qu'il faut, c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

Comment choisir son rouge à lèvres

La teinte du rouge à lèvres doit être en harmonie avec la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et le reste du maquillage. Le choix de sa texture a également un rôle

fondamental dans le résultat du maquillage et dans sa tenue. Le choix de la tenue (garde-robres) et la nature du teint jouent un rôle primordial dans le choix du bon rouge à lèvres. En effet, un teint un peu foncé accepte toutes

les nuances ; par contre, un teint de rousse ira à merveille avec des tons plus orangés. Sensibles à la matière, les lèvres peuvent aussi jouer selon les tissus : mat, brillant ou soyeux.

- Les blondes opteront pour des couleurs douces



telles que bois de rose, pêche, saumon.

- Les rousses seront mises en valeur par des tons orangés, bruns ou irisés. Les teintes bleutées et

certaines rouges sont à éviter.

- Les brunes ou les peaux mates pourront porter des teintes chaudes, claires ou intenses. Les brunes aux lèvres pulpeuses pourront oser le rouge et les couleurs foncées. Si seules vos lèvres sont

maquillées, évitez le plus possible les teintes foncées qui ont tendance à durcir les traits du visage. Les femmes d'âge mûr, quant à elles, devront éviter les couleurs trop sombres ou trop voyantes, les couleurs violines et les rouges brillants.

Mousse aux pommes

6 pommes, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1 dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf

Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixer pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir. Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée au blanc d'œuf battu en neige ferme, juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.

