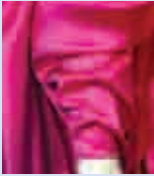


## Trucs et astuces

### Laver de la soie

Vous n'aurez aucune mauvaise surprise après avoir lavé de la soie si vous suivez ces principes de base. Employez uniquement de l'eau froide pour le lavage comme pour le rinçage de la soie.



Evitez de l'essorer et ne la faites jamais sécher au soleil, car cela dénaturerait ses couleurs.



### Prendre soin du satin

Matière fragile, le satin demande quelques précautions quant à son nettoyage. Ajoutez un filet de vinaigre et un morceau de sucre à la dernière eau de rinçage afin que les couleurs ne défraîchissent pas. Evitez d'essorer le satin et repassez-le exclusivement à la pattemouille.

### Du linge de couleur éclatant !

Lorsque vos vêtements ne sont pas garantis grand teint, laissez-les tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide salée (6 cuillères à soupe de sel pour 1 litre d'eau) avant de les laver une première fois. Vos tricotés et chemisiers délicats conserveront plus longtemps leurs couleurs fraîches si vous ajoutez un filet de vinaigre blanc à leur dernière eau de rinçage.



## Pommes de terre fourrées aux épinards

**4 grosses pommes de terre, 2 bottes de feuilles d'épinards, 1 oignon, 150 ml de crème fraîche, 100 g de fromage râpé, 1 c. à soupe de margarine, sel, poivre**

Brossez les pommes de terre sans enlever la peau. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et disposez-les dans un plat au micro-ondes. Faites chauffer puissance maximum pendant 15 min. Pelez et ciselez l'oignon. Rincez les feuilles d'épinard et faites-les revenir dans une poêle avec l'oignon ciselé pendant quelques minutes. Une fois les pommes de terre cuites, coupez-les dans le sens de la longueur et retirez uniquement le dessus pour faire un chapeau. Creusez les pommes de terre et réservez la chair dans un plat chaud. Versez la crème sur les épinards, le fromage râpé, mélangez et incorporez ce mélange à la chair de pommes de terre. Garnissez les pommes de terre creusées de ce mélange et recouvrez-les de leur chapeau. Remettez à chauffer 2 min, puissance maximum.



## BEAUTÉ Dites adieu à vos points noirs !



Photos : DR

Vous avez des points noirs et vous ignorez comment y faire face? Ne faites pas comme ces nombreuses femmes qui les grattent, les percent, car en agissant ainsi, il y a de grandes chances que vous ayez des cicatrices plus tard. Pour vous éviter cela et vous donner une peau magnifique et uniforme, suivez ces astuces.

### A l'aide de miel, tapotez soigneusement vos points noirs

Avec cette astuce, il vous faut obligatoirement du miel collant. Après avoir nettoyé votre peau, tapotez méticuleusement vos points noirs avec le bout des doigts oints de miel. Grâce à cela, le miel se collera aux zones infectées, et nettoiera les pores dès que vous enlevez vos doigts. Continuez ce procédé pendant 3 minutes avant de bien vous rincer le visage avec de l'eau.

### Utilisez les blancs d'œufs pour éliminer vos points noirs

Beaucoup de femmes ne le savent pas, mais les blancs d'œufs sont très efficaces pour éliminer totalement vos points noirs.

Pour cela, nettoyez soigneusement

vos points noirs d'abord avant d'étaler le blanc d'œuf à l'aide d'un pinceau ou de vos doigts. Ce faisant, après que la première couche se soit asséchée, appliquez maintenant la deuxième et une troisième si nécessaire. Mais retenez que vous pouvez l'appliquer uniquement sur les zones touchées ou sur tout le visage si vous le souhaitez.

Ceci étant, au bout de 15 minutes, votre peau sera un peu raide, c'est le moment de la frotter soigneusement pour retirer le masque à l'aide d'un tissu fin.

### Utilisez l'argile pour assécher votre peau

Pour cette astuce, il est indispensable d'avoir de l'argile cosmétique. Ajoutez-y de l'huile essentielle afin de donner une odeur agréable au masque.

Ensuite, prenez une cuillerée à soupe d'argile et une autre d'eau ou de vinaigre de cidre, puis mélangez-les jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Maintenant, étalez-les sur vos points noirs ou sur l'ensemble du visage. Restez allongée pendant 15 à 20 minutes.

Pour finir, à l'aide d'un linge trempé dans de

l'eau chaude et pressé, essuyez-vous le visage.

### Utilisez une brosse à dents pour éliminer vos points noirs !

Cette astuce vous étonnera sans doute mais elle est très efficace pour nettoyer les pores en profondeur. Pour cela, vous aurez besoin d'une brosse très douce et souple. Ensuite, versez-y un peu de jus de citron et une ou deux gouttes d'huile végétale. Ce faisant, frottez doucement les zones de comédons. Pour plus d'efficacité, vous pouvez répéter cette opération une fois par semaine, mais il est conseillé d'éviter de frotter les parties du visage infectées par une plaie.

## PROTÉINES

## Comment faire sans viande, sans œufs et sans poisson

Petits pois (5 g de protéines et 71 calories aux 100 g)



Outre leur teneur en protéines, ils sont également riches en fibres, très peu gras et apportent de nombreux minéraux (fer, zinc, acide folique).

Haricots (8 g de protéines et 95 calories aux 100 g)



Ils existent en de nombreuses variétés : rouges, blancs, flageolets, etc. Pratiquement dénués de lipides, ils peuvent même servir à faire des galettes ou des steaks végétariens, un peu sur le modèle du falafel. Attention, les haricots verts, eux, sont dans une catégorie à part : bien plus riches en fibres (présentes en majorité dans la cosse), ils sont beaucoup moins protéinés et moins caloriques, bien sûr (1,8 g de protéines et 31 calories aux 100 g).

## Flan au chocolat

**200 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 4 œufs, 1 litre de lait, 100 g de chocolat, sel.**

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Cassez le chocolat dans un saladier et posez-le dans un bain-marie. Sortez-le dès qu'il est fondu. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Incorporez les œufs un à un en remuant à chaque fois et terminez par le lait et le chocolat fondu. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Beurrez un moule à manqué et le chemiser à la farine. Versez la pâte et enfournez pendant 40 à 45 min. Laissez refroidir avant de démouler. Variante : faites cuire le flan dans des ramequins et ajustez le temps de cuisson.



## Soins démaquillants des yeux

### Le bon geste démaquillage

Le contour de l'œil et les paupières sont particulièrement fragiles.

Leur peau est mince, mobile et peu grasseuse. Le film hydrolipidique qui la recouvre est transparent de finesse. Les lotions et les gels démaquillants non gras

classiques sont bien adaptés au contour de l'œil. On peut aussi utiliser des soins spécifiques pour être encore plus doux.

### Comment démaquille-t-on le contour des yeux ?

Le geste le plus simple est de masser délicatement la peau en

effectuant des mouvements circulaires qui dilatent les pores et permettent aux impuretés de se détacher.

Lorsqu'on utilise des lotions, il suffit d'en imbiber généreusement un coton et de l'appliquer sur l'œil afin qu'il dissolve les traces de maquillage.

