

N°360 AOÛT 2012

www.prima.fr

prima

1€
1,70

PRIX
DÉCOUVERTE

Nouvelle
formule
96 IDÉES
CRÉATIVES &
GOURMANDES

relookings

2 versions
pour une cuisine
tendance

Facile, un meuble
en mosaïque
étape par étape

mode

4 styles vacances
à petits prix

Santé
20 SPORTS
ANTI-ÂGE

MA DÉCO
À LA CARTE

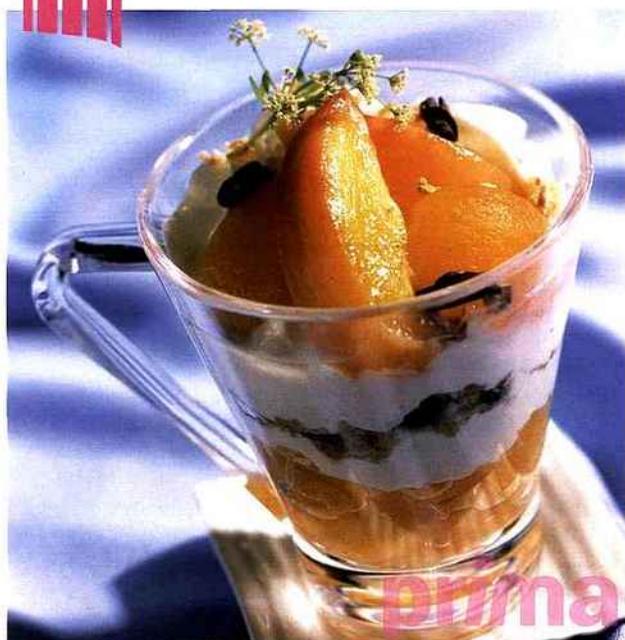
Chic! Je le fais
moi-même



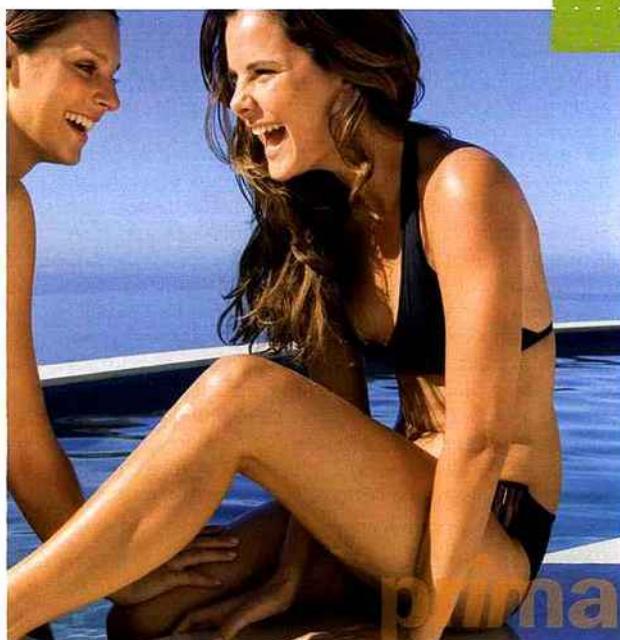
Confitures,
bocaux...
**LES NOUVELLES
RECETTES
INRATABLES**



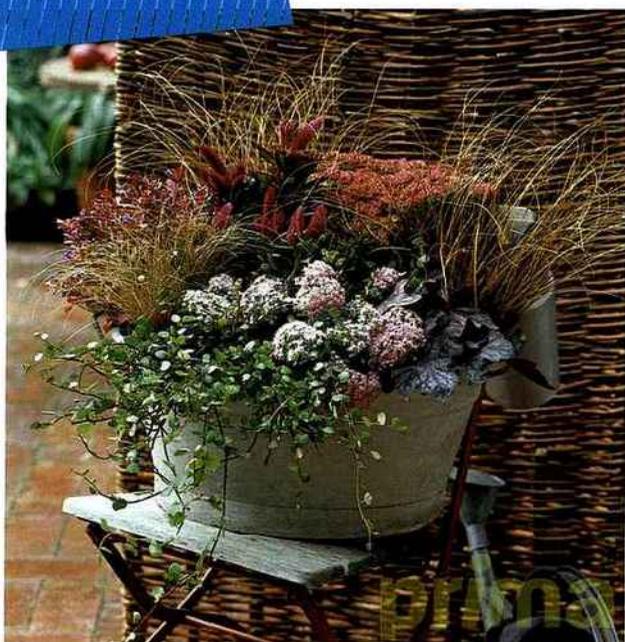
En cadeau 4 EXTRAITS DU PROCHAIN PRIMA



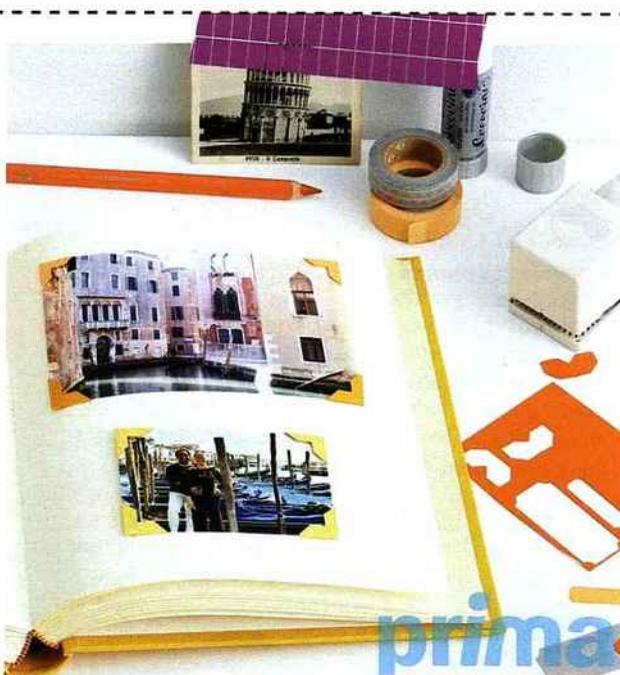
Trop bon, le trifle
pêche-abricot !



Un après-solaire
oriental



Je refais une beauté
à mes jardinières



Mon album façon
scrapbooking

Et encore plus d'idées à découvrir le mois prochain...

IL VOUS FAUT : 40 ml d'huile d'argan • de l'huile essentielle de bois de rose (Aroma-zone.com)

La recette Dans un vaporisateur rechargeable de 50 ml, mélangez 40 ml d'huile d'argan du Maroc à 10 ml d'eau douce. Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de bois de rose. Secouez pour obtenir un fluide homogène. Le soir, après la douche, pschitez-vous de la tête aux pieds, puis massez afin de faire pénétrer les actifs. Riche en vitamine E et en acides gras (oméga 3 et 6), l'huile d'argan est un excellent antioxydant. Combinée aux vertus apaisantes et régénérantes de l'huile essentielle de bois de rose, elle nourrit les épidermes échauffés par les bains de soleil prolongés et stimule les fonctions protectrices des cellules cutanées. Appliquée sur la chevelure, elle réhydrate les longueurs et les pointes fragilisées par les UV. Attention, cet après-solaire est photosensibilisant : ne l'utilisez surtout pas en journée !

Résultat L'argan satine la peau, l'adoucit et la parfume.

L'astuce en plus Ajoutez à votre préparation une pincée de paillettes, histoire de mettre en valeur votre joli bronzage.

Un après-solaire
oriental

IL VOUS FAUT : un album photo • des photos • des rubans masking tape (Lovelytape.com) • des coins photo adhésifs colorés (Scrapmalin.com) • des ciseaux • une imprimante • un stylo • des crayons de couleur

COMMENT FAIRE ?

Scannez vos photos puis imprimez-les en accentuant leurs couleurs, pour leur donner un petit côté rétro. Commencez par faire des essais de placement en disposant à votre convenance les photos dans les pages.

Collez-les dans l'album avec les coins adhésifs ou du masking tape, en alternant les coloris. Ajoutez des sachets en cellophane avec les tickets de musée, fleurs séchées...

Inscrivez le nom des lieux que vous avez visités, les dates, notez qui vous accompagnait, vos impressions, etc. Vous pouvez écrire directement sur la page de l'album ou sur des morceaux de masking tape, déchirés puis collés.

Pour varier, collez des coupures de journaux locaux, cartes postales... Les images et photos choisies peuvent également être disposées par thème et par couleur.

Mon album façon
scrapbooking

Pour 4 personnes.

Préparation : 15 min. **Cuisson :** 10 min. **Attente :** 2 h.

IL VOUS FAUT : 4 pêches • 8 abricots • 350 g de fromage blanc à 40 % de MG • 6 biscuits (Roudor, petits-beurre, cookies, biscuits au muesli...) • 135 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 tablette épaisse de chocolat noir

Rincez les abricots, coupez-les en deux et dénoyotez-les. Dans une casserole, portez 25 cl d'eau à ébullition avec 100 g de sucre et le sucre vanillé. Ajoutez les abricots et laissez frémir 10 min. Réservez 2 h au réfrigérateur.

Pelez les pêches, dénoyotez-les puis coupez-les en quartiers. Concassez les biscuits. Avec un économe, raclez la tranche de la tablette pour obtenir des copeaux de chocolat. Fouettez le fromage blanc avec le sucre restant.

Répartissez dans 4 verres la moitié des demi-abricots et des quartiers de pêches. Ajoutez le fromage blanc en deux couches, séparées par des miettes de biscuit et des copeaux de chocolat. Terminez avec le reste des fruits.

Trop bon, le trifle
pêche-abricot !

RETOUR DE VACANCES, BALCON EN SOUFFRANCE !

Même en prenant toutes les précautions avant de partir (appel aux voisins, opération arrosage de survie...), vos jardinières ont souffert pendant votre absence. Nos conseils pour une reprise en main :

Remplacez les plantes à bout de souffle : anémones du Japon, asters et dahlias nains, marguerites d'automne et sedums en godets sont prêts à investir vos jardinières.

Redonnez le moral aux autres ! Géraniums, impatiens et pétunias ont droit à une seconde jeunesse. Supprimez les fleurs fanées et les feuilles desséchées. Arrosez abondamment avant d'apporter un peu d'engrais liquide, puis rabattez les tiges d'un tiers. Tout devrait repartir du bon pied ! Reprenez les apports d'engrais aux dahlias et aux cannas et supprimez les fleurs dès qu'elles commencent à faner.

Rappelez-vous : septembre est un peu comme un second printemps pour les plantes. L'air est moins suffocant et l'humidité, plus présente. Une certaine fraîcheur s'installe également, et elle va faire le bonheur de votre balcon.

Je refais une beauté
à mes jardinières