

SEP M
TOP
ventes

MODES & TRAVAUX

En cadeau
**VOTRE PATRON
GRATUIT**

**UNE COMBINAISON
PANTALON
ULTRA-CHIC**



Vintage

**DES SILHOUETTES
MAMAN ET PETITE
FILLE À HABILLER**



**CUISINE
LES FRUITS
VOIENT ROUGE**



**MODE
L'ÉTÉ SERA
TRICOT!**

**ROBES, SACS, PULLS,
TOPS & GILETS
À RÉALISER**

On prend le temps...

DE CUSTOMISER SA DÉCO AVEC DE LA TEINTURE VÉGÉTALE

DE BRODER SON LINGE DE MAISON

DE TESTER DE NOUVELLES RECETTES



JUN 2020 1435 D : 5,00€ - BEL : 3,00€ - ESP : 3,20€ - GR : 3,20€ - DOM S : 3,20€ - DOM A : 5,00€ - ITA : 3,20€ - LUX : 3,00€ - NL : 3,20€ - PORT CONT : 3,20€ - CAN : 5,95\$SCAN - MAR : 35DH - TOM S : 500CFP - TOM A : 1200CFP - CH : 5FS - TUN : 8DTU

REWORLD
MEDIA

M 01054 - 1435 - F: 2,90 € - RD



ALLIANCE URGENCES

UNIS FACE À L'URGENCE



URGENCE CORONAVIRUS

6 ONG 1 CLIC 1 DON

ALLIANCEURGENCES.ORG

Pour venir en aide aux victimes en un seul don, Alliance Urgences rassemble les forces de 6 ONG.



Sommaire juin

14



ÉDITO

Chères lectrices, en ces temps difficiles, toute la rédaction et moi-même tenions d'abord à vous dire que nous pensons bien à vous, où que vous soyez, et nous tenions à vous remercier pour votre soutien et votre fidélité sans faille...



De notre côté, nous avons essayé d'apporter notre petite pierre à l'édifice en publiant un tuto de confection de masque en tissu que vous pourrez retrouver sur notre site, et nous avons tout mis en œuvre pour vous préparer un beau numéro de juin, dont la lecture, nous l'espérons, vous aidera à vous distraire, à vous occuper, à vous évader... Vous y trouverez un dossier spécial tricot d'été, un créateur de talent, de la mode, des patrons, de la broderie, du DIY, des customs, une visite privée, des bonnes recettes de cuisine, des jeux...

Cela fait 100 ans que « Modes & Travaux » accompagne ses lectrices dans les bons et les mauvais moments de l'Histoire, et c'est ce que nous allons continuer à faire pour traverser ensemble cette période le mieux possible. En attendant des jours meilleurs, prenez soin de vous et de vos proches.

Nous remercions aussi de tout cœur toutes celles et ceux qui nous sauvent chaque jour et qui nous aident à mieux vivre le confinement.

Stéphanie Morange-Dupuy, rédactrice en chef

27



6



10



28



PATRON DE LA COMBINAISON PANTALON P. 26

Patron en exclusivité chez les marchands de journaux. Si vous êtes abonnée au magazine seul, vous pouvez le commander en indiquant la référence 420 174 sur le bon de commande p. 97, moyennant 4 € de frais d'envoi. Offre réservée aux abonnées jusqu'au 31/05/2020, dans la limite des stocks disponibles. Passé ce délai, le patron sera au prix de 6,35 € + 4 € de frais de port.



NOS ENVIES DU MOIS

6 Notre sélection shopping, livres et idées de sorties...

CRÉATEUR DE TALENT

10 Arnold d'Alger, de l'or entre les mains

MODE

- 14** Dossier spécial tricot : L'été sera tricot!
- 26** Patron offert: Combinaison pantalon
- 27** Patron à commander: Robe asymétrique
- 28** Couture facile: Ma jupe en cuir velours
- 30** Métamorphose: Je transforme ma robe tee-shirt en robe drapée



38



48

46

54



56



60



68



74

BEAUTÉ

32 Dossier: La minceur en douceur

DÉCO

38 Déco DIY nature: Teinture végétale

46 Broderie: Une nuit à la belle étoile

48 Visite privée: L'été à l'heure scandinave

54 Shopping visite privée: Broc' & roll

56 Métamorphose: Je transforme une toile cirée en sac à cake

CUISINE

60 Cuisine du monde: Saveurs orientales

68 Cuisine gourmande: Les fruits voient rouge!

74 Bien manger: Que faire avec... une boîte de haricots rouges

BLOC-NOTES

77 à 88 Notre carnet d'astuces santé, beauté, bien-être...

ET AUSSI...

90 Pause culture

92 Horoscope

94 Jeux

96 Les patrons du mois

97 Bon de commande



Ce numéro comporte un encart Tena posé en 4^e de couverture pour les abonnés France ; un encart multititre Reworld Media posé en 4^e de couverture pour une partie des abonnés France ; pour les abonnés ayant souscrit la formule avec patrons, 3 ou 4 cahiers sous forme de patrons, CPPAP 0922K82703.

Pour les adresses internet, voir p. 98.

OASIS TROPICAL !

UNE BOISSON SANS ARTIFRUICE !

REDÉCOUVREZ SA RECETTE Désormais 100 % d'ingrédients d'origine naturelle
OUI VOUS AVEZ BIEN LU, 100 % !



80 % D'EAU DE SOURCE
POUR GARANTIR TOUTE LA FRAÎCHEUR DE LA BOISSON.

12 % DE FRUITS
DONT DE L'ORANGE, DE LA MANGUE ET DU FRUIT DE LA PASSION.

7,1 % DE SUCRE AJOUTÉ
POUR RAVIR LES PAPILLES DES FAMILLES.

0,9 % D'ARÔMES, D'ACIDIFIANT ET DE COLORANT,
TOUS D'ORIGINE NATURELLE
DES ADDITIFS ARTIFICIELS, IL N'EN EST PAS QUESTION...
MAIS UNE PINCÉE DE PAPRIKA POUR RELEVER
LES COULEURS ÉCLATANTES DES FRUITS. OUI!

LE TOUT SANS CONSERVATEUR !

= 100 % !

ET LE SUCRE DANS TOUT ÇA ?

DEPUIS PLUS DE 10 ANS, NOUS AVONS RÉDUIT PROGRESSIVEMENT
DE 23 % LE SUCRE AJOUTÉ D'OASIS TROPICAL, SANS AJOUTER
D'ÉDULCORANT ! UN ENGAGEMENT QUI S'INTÈGRE À LA DÉMARCHÉ
INITIÉE PAR NOTRE ENTREPRISE DÈS 2008 AUPRÈS DU MINISTÈRE
DE LA SANTÉ POUR RÉDUIRE LA TENEUR EN SUCRE DE SES BOISSONS.

POUR NOUS, S'ENGAGER C'EST AUSSI PENSER À L'EMBALLAGE
DE NOS PRODUITS : TOUTES NOS BOUTEILLES OASIS SONT
100 % RECYCLABLES ET LE POIDS DE NOS BOUTEILLES DE 2L A ÉTÉ
RÉDUIT DE 26 % DEPUIS 2011.

OASIS !
S'ENGAGE !



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

PRENDRE SOIN DE SOI...

1 IL A TOUT BON

Sous la douche ou dans le bain, on adopte ce savon fait main qui, de sa composition à son emballage, est juste irréprochable. Savon, 100 g, 16,95 €, Wonderbar sur maisonboomboom.com



2

BELLE FLAMME

On fond devant cette jolie bougie! À offrir ou à s'offrir. Coffret bougie et infusion La Superbe, 45 €, Label Bougie x Anteadote.

3

ON LAVE EN MODE GREEN

Avec leur parfum fleurs de romarin ou graines de carotte, ces liquides vaisselle sentent bon la nature. Liquide vaisselle, 500 ml, 14 €, Kerzon.



4

On met la gomme

Ses extraits de papaye et d'ananas exfolieront en douceur et illumineront toutes les peaux. Gommage enzymatique Yo Glow, 100 ml, 39 €, Wishful chez Sephora.



Nos 20 envies

Chaque mois, notre sélection coup de cœur pour ne rien rater! PAR PERRINE SCHEER

5

MERCI MAMAN !

De la bonne humeur au réveil à une promesse de beaux rêves le soir, ces infusions nous accompagnent toute la journée. Coffret découverte Mes infusions, 5 boîtes, 150 g, 30 €, en exclusivité sur internet, Bonne Maman.



6

PARIS À CROQUER

En forme de tour Eiffel, de bouteille de champagne ou de croissant, des bonbons bio aussi tendres que savoureux. Les Bonbons Paris, 80 g, 3 €, Sophie M.





7 BOUQUET GARNI

Des fleurs naturelles qui durent longtemps. *Composition fleurs séchées Mon grand jardin fleuri, 14 x 9 x 26 cm, 54,90 €, Monsieur Marguerite.*

8

RÊVES EN TECHNICOLOR

Les lignes chatoyantes de ces draps nous guideront vers les songes les plus doux. *Parure de lit Marceau en percale 100 % coton, à partir de 139 €, Jalla.*



9

ÇA NOUS CHANTE !

Ambiance zen garantie avec cette maisonnette qui émet des chants d'oiseaux dès qu'elle détecte un mouvement. *Boîte à sons La Pivoine, 49 €, Zwitscherbox.*



... ET DE SA MAISON !



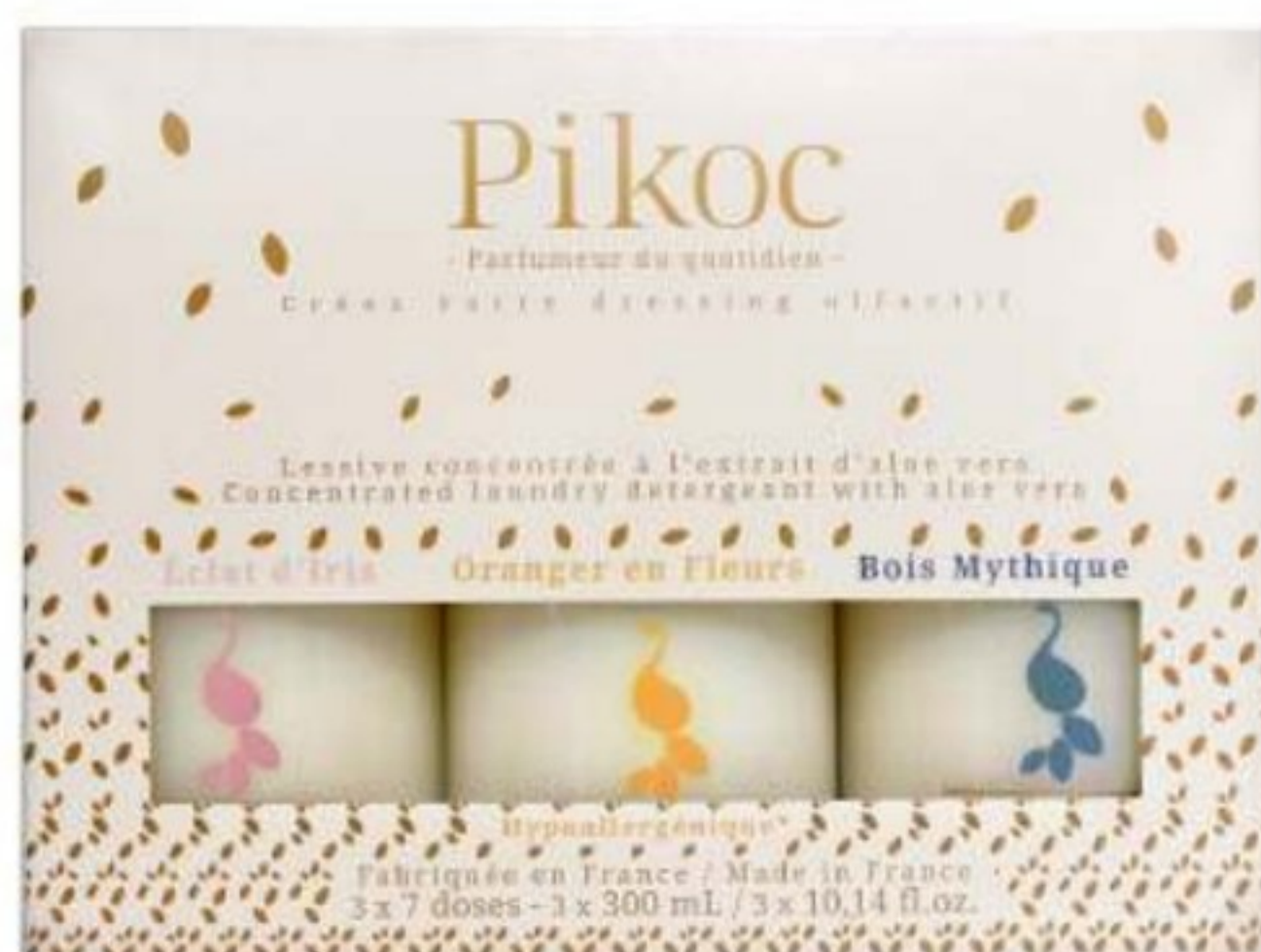
10

Mi-papillon, mi-avion, cette illustration nous fait voyager dans des contrées imaginaires. *Tableau Papillavion Bombyx, à partir de 35 €, Paradisio Imaginarium.*

de juin

C'EST DU PROPRE! 11

On offre un traitement de luxe à notre linge avec ces senteurs dignes de la parfumerie. *Coffret découverte lessive, 3 x 300 ml, 25 €, Pikoc.*



Photos DR

VERRE GALANT

Ces objets à l'élégant design vintage n'ont rien à cacher! *Vase, Ø 15 x 30,5 cm, 14,90 €, et boîte à bijoux, 20 x 14 x 7 cm, 11,90 €, Casino.*



12



13

C'EST MOI QUI L'AI FAIT!

Au mois de mai, on devient dessinatrice de bijoux pour la marque Calabrone. Le lauréat sera fabriqué en édition limitée et fera partie de la prochaine collection. « Dessine-moi un bijou », du 1^{er} au 31 mai, hello@calabrone.com, Calabrone.

LIRE

DE FIL EN AIGUILLE

On se laisse charmer par ces broderies à la fois modernes et romantiques, parfaites pour sublimer nos petits hauts.

« Mes petits hauts brodés à un fil », d'Alexandrine Barthomeuf, 9,95 €, éd. Dessain & Tolra.



16

COUTURE RESPONSABLE

Pochette à savon, sac à tarte ou carrés à démaquiller... ces vingt modèles faciles à réaliser remplaceront peu à peu nos objets jetables. Super écolo!

« Couture maison durable », de Sarah Despoisse, 18 €, éd. Leduc.



17

MODÈLES UNIQUES

À partir de cinq formes basiques, on s'amuse à créer des sacs personnalisés. Même les débutantes trouveront leur bonheur!

« Coudre ses sacs étape par étape », de Sabine Komarek, 24,95 €, éd. Glénat Créatif.

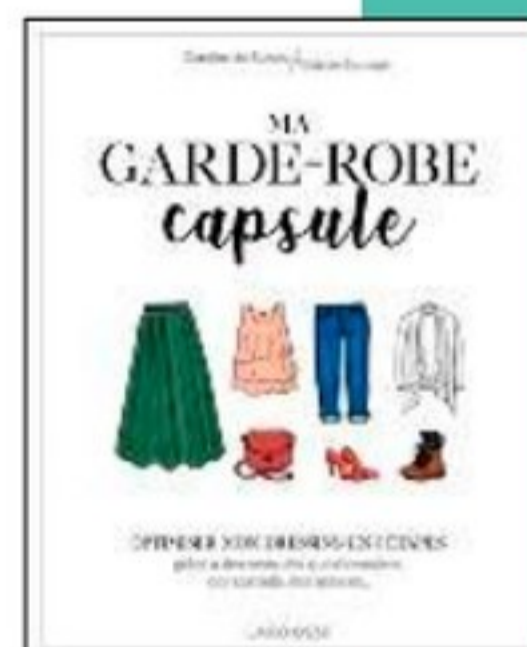


18

DRESSING IDÉAL

On répond aux tests et aux questionnaires, puis on suit les bonnes astuces des auteures pour se concocter une garde-robe parfaite.

« Ma garde-robe capsule », de Caroline de Surany et Violette Sauvage, 14,95 €, éd. Larousse.



19

PETITS COMPAGNONS

Marie, la créatrice derrière So Croch', nous emmène dans un joli tour du monde avec ces 23 bébés animaux à crocheter en toute simplicité.

« Adorables mini animaux », de Marie Clesse, 10,50 €, éd. Mango.



20



La liste de nos envies

On se libère l'esprit grâce à cet organisateur où l'on note tout ce qui nous passe par la tête. Kit de papeterie - Mon organisateur, 24,95 €, Toga.

14



15 COUPEZ, DÉCALEZ

Cette petite machine de découpe, adaptée à plus de 50 matériaux (carton, vinyle...), a tout d'une grande. Depuis l'appli dédiée, on imagine ou on choisit des motifs qui nous plaisent, on les imprime et on personnalise tout ce qu'on veut, ou presque! Machine à découper Cricut Joy, 189,99 €, Cricut.

Photos DR

GAZ NATUREL

Tout savoir sur la fin des tarifs réglementés

La loi énergie et climat du 8 novembre 2019 a entériné la fin des tarifs réglementés de vente du gaz naturel pour les particuliers, fixée au 30 juin 2023. Que se passe-t-il d'ici à cette date ? Comment savoir si vous êtes au tarif réglementé ? On vous dit tout !

Le tarif réglementé du gaz naturel, par rapport au prix de marché, c'est quoi ?

Il existe deux types de contrat pour le gaz naturel : le tarif réglementé de vente du gaz naturel et les contrats à prix de marché. Les contrats à prix de marché sont proposés par tous les fournisseurs à un prix qu'ils fixent librement sur un, deux, trois ou quatre ans. Les contrats au tarif réglementé de vente du gaz naturel sont proposés par la Direction Tarif Réglementé d'ENGIE et les Entreprises Locales de Distribution sur leur zone de desserte. Les variations du tarif réglementé sont encadrées par l'État après avis de la Commission de régulation de l'énergie.

Pourquoi le tarif réglementé de vente du gaz naturel prend-il fin au 30 juin 2023 ?

En 2017, le Conseil d'État a jugé les tarifs réglementés de vente du gaz naturel contraires au droit européen. Le législateur national a donc inscrit dans la loi énergie et climat du 8 novembre dernier la fin progressive des tarifs réglementés de vente du gaz naturel.

Deux dates sont à retenir :

- ▶ depuis le 20 novembre 2019, la commercialisation des tarifs réglementés du gaz naturel n'est plus possible,
- ▶ le 30 juin 2023, les tarifs réglementés de vente du gaz naturel disparaîtront.



J'agis
avec
ENGIE

Getty Images/Stockphoto

Comment savoir si vous êtes au tarif réglementé ?

Si vous avez opté pour le tarif réglementé de vente du gaz naturel, vous trouverez en haut à gauche de votre facture de gaz naturel le logo « Gaz Tarif Réglementé ». Si vous voyez un autre logo, c'est que vous avez un contrat à prix de marché.

Que faire si vous avez un contrat de gaz naturel au tarif réglementé ?

Même si les tarifs réglementés de vente de gaz naturel continuent de s'appliquer jusqu'au **30 juin 2023**, vous pouvez dès à présent comparer les offres de marché disponibles. Vous pourrez alors choisir celle qui correspond le mieux à vos attentes pour changer de contrat. Dans tous les cas, ce changement de contrat sera très simple et n'occasionnera aucune intervention technique ni interruption de fourniture.

OFFRE ENGIE ÉNERGIE GARANTIE 2 ANS

- ENGIE propose une offre de marché de gaz naturel à prix fixe du kWh HTT fixe, pendant 2 ans : l'offre Gaz Énergie Garantie 2 ans.
- Pendant 2 ans, vous profitez d'un prix du kWh HTT bloqué ⁽¹⁾. L'abonnement évolue une fois par an à la hausse ou à la baisse.
- Pour en savoir plus sur les offres Gaz Énergie Garantie d'ENGIE, rendez-vous sur engie.particuliers.fr

3101

Service & appel
gratuits

Pour plus d'infos contactez un conseiller

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

ENGIE

⁽¹⁾ Offre Gaz Énergie Garantie 2 ans : le prix par kWh HTT ne peut pas augmenter pendant la durée du contrat. En ce qui concerne l'abonnement HTT, il est indexé sur la part fixe du tarif d'utilisation du réseau public de gaz naturel qui évolue une fois par an à la hausse ou à la baisse.

Arnold peint sur une toile de soie dans son atelier.



ARNOLD D'ALGER, de l'or entre les mains

Cet artiste convoque la magie des matériaux précieux pour redonner vie à des objets anciens, parfois oubliés au fond d'un tiroir ou sur les stands de brocantes. Rencontre avec le créateur inspiré du Bazar d'Alger.

PAR PERINNE SCHEER



Les « Agrumes » sur un carrelage.



☛ Théière décorée à l'or, à la main, selon un motif d'inspiration kintsugi.

☛ Composition sur un bagueier en faïence apporté par une cliente.



A

lors qu'il est graphiste et illustrateur depuis plusieurs années, Arnold d'Alger décide, en 2018, d'ajouter une corde à son arc. Il s'inscrit à Paris Ateliers et suit des cours de décor sur porcelaine et de peinture sur soie. « Je travaillais sur ordinateur depuis huit ans et j'ai eu envie de revenir à la matière, explique le jeune homme. J'ai vu des exemples de réalisations sur de la soie et de la porcelaine. J'ai tout de suite été séduit par ces deux supports et par le champ des possibles qu'ils offraient. » Pendant son apprentissage, il doit apporter ses propres pièces pour s'entraîner à dessiner dessus. Un jour, il a l'idée de demander à sa professeure de peindre avec de l'or. C'est la révélation. Il se met à utiliser cette matière sur tous ses essais. C'est alors qu'il décide de lancer son propre atelier, le Bazar d'Alger.

Redorer un passé oublié

Si le trentenaire aime chercher l'inspiration dans le monde animal et végétal, il est également enthousiaste quand des clients apportent leur propre vaisselle pour lui soumettre des demandes spécifiques. « J'aime rencontrer de nouvelles personnes, échanger avec elles quand elles viennent avec un objet qu'elles souhaitent que je personnalise », raconte Arnold. À côté, il propose aussi des initiations au décor sur porcelaine et à la peinture sur soie à de petits groupes. Cela ne l'empêche pas de chiner régulièrement pour acquérir des pièces de seconde main, qu'il empile avec précaution dans plusieurs meubles de son salon-showroom-atelier rempli de plantes luxuriantes, installé au centre de Paris. « J'ai envie que les objets durent longtemps. Et les métaux précieux, notamment l'or, ont ce pouvoir, dans l'inconscient des gens, de redonner vie, d'insuffler quelque chose d'éternel et de sacré. » De concert avec cette démarche de rénovation,



☛ Gommage de projections d'or apparues après cuisson.



☛ Moule à gant déniché chez un antiquaire au Mexique.

☛ Série « Fake smiles » encadrée dans des caisses américaines.



Arnold pose dans son atelier-showroom avec les premières créations réalisées pour son Bazar d'Alger.

Mains décoratives, mazagrans, vases, théières... tous retrouvent leur éclat grâce à la peinture à l'or.



Un champ d'agaves aperçu lors d'un voyage au Mexique lui a inspiré cette œuvre.



« Avant l'orage », tenture de soie peinte à la main.



le dessinateur s'inspire également du kintsugi, une méthode japonaise de restauration d'objets utilisant une laque saupoudrée d'or au rendu singulier et reconnaissable. Entre ses mains, des éléments banals ou désuets se métamorphosent en créations artistiques à part entière.

Un monde de projets à portée de pinceau

Arnold est transporté à la perspective de nouvelles aventures qui lui permettraient d'imposer sa patte. Son approche se traduit par un équilibre entre l'art et l'artisanat. « J'aime travailler cet entre-deux, car je pense que l'art et l'artisanat se stimulent l'un l'autre », estime-t-il. Il aime particulièrement les lieux décorés par des artistes car cela leur confère un caractère unique. Constamment à l'affût de futures réalisations en tous genres, il ne manque pas d'idées. « J'adorerais décorer la façade d'un musée, le fond d'une piscine ou encore une station de métro, pourquoi pas celle près de chez moi, pour pouvoir observer les gens la regarder. » Il a d'ailleurs plein de projets, dont une collaboration avec Renée Recycle, un concept-store qui revend des objets et du mobilier chinés et recyclés. On peut dire qu'il souffle un joli vent de modernité sur le Bazar d'Alger! ■

RETROUVEZ LES CRÉATIONS D'ARNOLD D'ALGER SUR

WWW.BAZARDALGER.COM
ET INSTAGRAM @BAZARDALGER



La magie de l'or opère son charme

sur ces objets de notre quotidien.



Carrelage « Pous-
sières d'étoile »,
plat « La jeune
fille au voile » et
commande per-
sonnalisée sur le
thème « corail ».



Photos Plassard

L'ÉTÉ SERA TRICOT!

ROBE - SAC - PULL - GILET - TOP

© MODÈLES PLASSARD ©

**Plassard, lainier incontournable,
nous offre 8 modèles colorés, choisis dans
sa collection estivale de tricot et crochet.**

**Découvrez-les vite, que vous soyez
débutante ou experte... À vos aiguilles!**

PAR ELDA LECEFEL - EXPLICATIONS VÉRONIQUE LINARD - SCHÉMAS OLIVIER RIBAILLIER



LA ROBE EN CAMAÏEU DE BLEU ET DE VERT

■ NIVEAU : INITIÉE

■ TEMPS : 22 H ■ COÛT : 88 €

■ TAILLES (34/36) 38/40 [42/44]

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Hibiscus (68 % coton, 32 % polyamide, 50 g = 135 m), col. Bleu/72
Taille 34/36 : 750 g
Taille 38/40 : 800 g
Taille 42/44 : 850 g
Un crochet n° 4 et 4 1/2

POINTS EMPLOYÉS

MAILLE EN L'AIR (m.l.) : faire 1 jeté que l'on passe au travers de la boucle qui est sur le crochet.

MAILLE COULÉE (m.c.) : piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle que l'on passe au travers de celle qui est sur le crochet.

MAILLE SERRÉE (m.s.) : piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle, 1 jeté que l'on passe au travers des 2 boucles qui sont sur le crochet.

BRIDE (B.) : 1 jeté, piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer une boucle, 1 jeté que l'on passe dans les 2 prem.

boucles qui sont sur le crochet, 1 jeté que l'on passe dans les 2 boucles rest. **DEUX MAILLES SERRÉES FERMÉES ENSEMBLE** (2 m.s. ens.) : piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle, piquer le crochet ds la m. suiv., 1 jeté, tirer une boucle, 1 jeté que l'on passe au travers des 3 boucles qui sont sur le crochet.

DEUX BRIDES FERMÉES ENSEMBLE (2 B. ferm. ens.) : (X) 1 jeté, piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle, 1 jeté que l'on passe au travers des 2 prem. boucles qui sont sur le crochet, reprendre à (X) 2 fs en tt puis 1 jeté que l'on passe au travers des 3 boucles rest.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm en B. avec le crochet n° 4 1/2 = 16 m. et 10 rgs.

Un carré de 10 cm en m.s. avec le crochet n° 4 1/2 = 17 m. et 22 rgs.

Un carré de 10 cm en m.s. avec le crochet n° 4 = 18 m. et 24 rgs.

RÉALISATION

DOS

Faire une chaînette de (106) 112 [118] m.l. avec le crochet n° 4 1/2, et trav. en B. ainsi : 1^{er} rg : 1 B. ds la 4^e m.l. depuis le crochet et 1 B. ds ch. m.l. suiv. (= (104) 110 [116] B.) 2^e rg et ts les rgs suiv. : 3 m.l., sauter la 1^{re} B., 1 B. ds les B. suiv. et ds la 3^e m.l. du début du rg précédent. Répéter ce 2^e rg.

À 35 cm de haut. tot., dim. de ch. côté (faire 2 B. ferm. ens.), 1 fs 1 m., puis ts les 4 rgs, 6 fs 1 m.

À 60 cm de haut. tot., cont. en m.s. avec le crochet n° 4 1/2, en comm. ch. rg par 1 m.l. Dim. de ch. côté (faire 2 m.s. ens.), (ts les 6 rgs, 3 fs 1 m., et ts les 4 rgs, 11 fs 1 m.) ts les 6 rgs, 5 fs 1 m. et ts les 4 rgs, 8 fs 1 m. [ts les 6 rgs, 5 fs 1 m. et ts les 4 rgs, 8 fs 1 m.]

À 90 cm de haut. tot., cont. en m.s. avec le crochet n° 4, en augm. de ch. côté (faire 2 m.s. ds 1 m.), (ts les 6 rgs, 7 fs 1 m.) ts les 6 rgs, 3 fs 1 m. et ts les 8 rgs, 3 fs 1 m. [ts les 6 rgs, 3 fs 1 m. et ts les 8 rgs, 3 fs 1 m.]

On obtient (76) 82 [88] m.

À 111 cm de haut. tot., pr les

emmanch., dim. de ch. côté, ts les 2 rgs, (1 fs 3 m., 2 fs 2 m. et 2 fs 1 m.) 1 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 2 fs 1 m. [1 fs 4 m., 1 fs 3 m., 2 fs 2 m. et 2 fs 1 m.]

À droite, trav. en m.c. sur le nbre de m. à dim., et à gauche, laisser le nbre de m. à dim.

Il reste (58) 60 [62] m. À (127) 128 [129] cm de haut. tot., pr l'encolure, laisser les 14 m. du milieu, et term. ch. côté séparément, en laissant côté encolure, à ch. rg, 1 fs 4 m. et 2 fs 3 m. À (129) 130 [131] cm de haut. tot., pr l'épaule, il reste (12) 13 [14] m. Arrêter le trav.

DEVANT

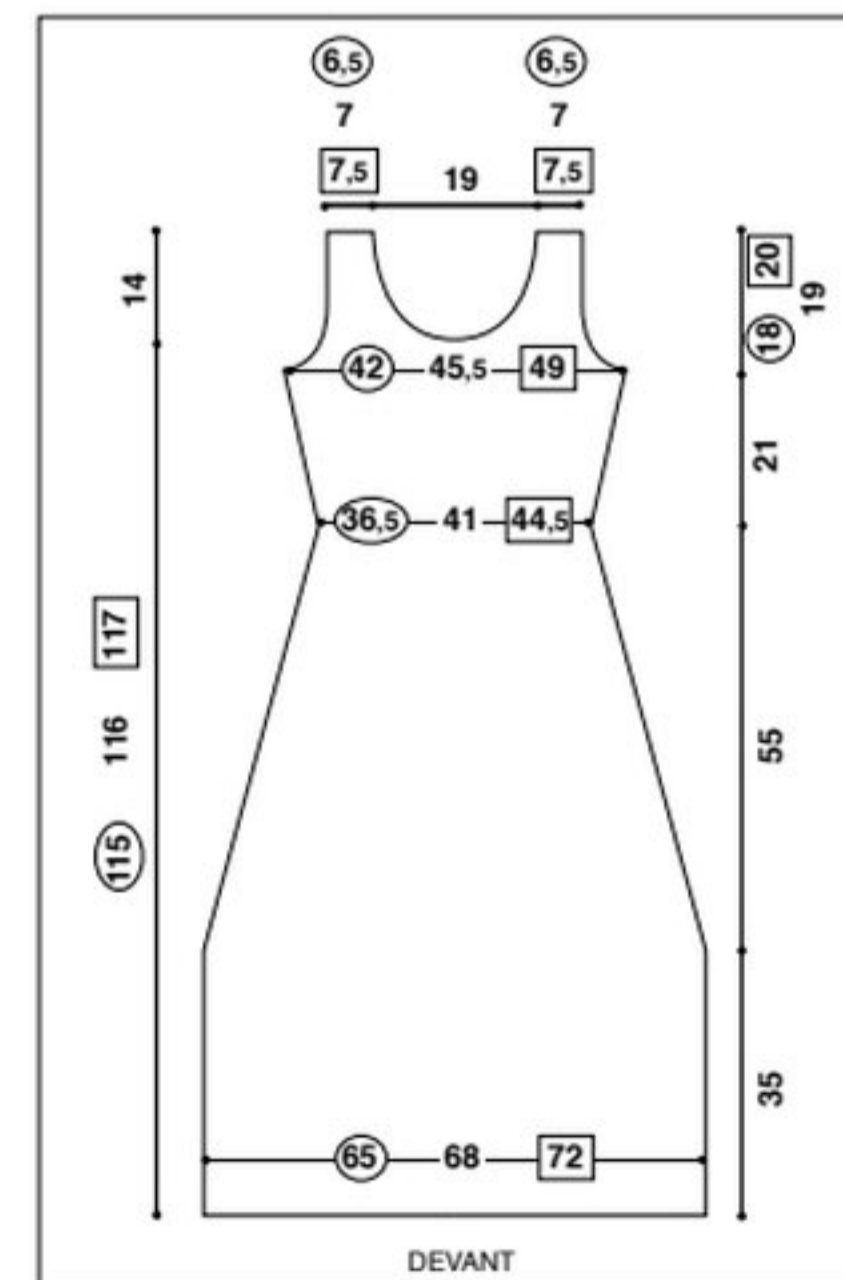
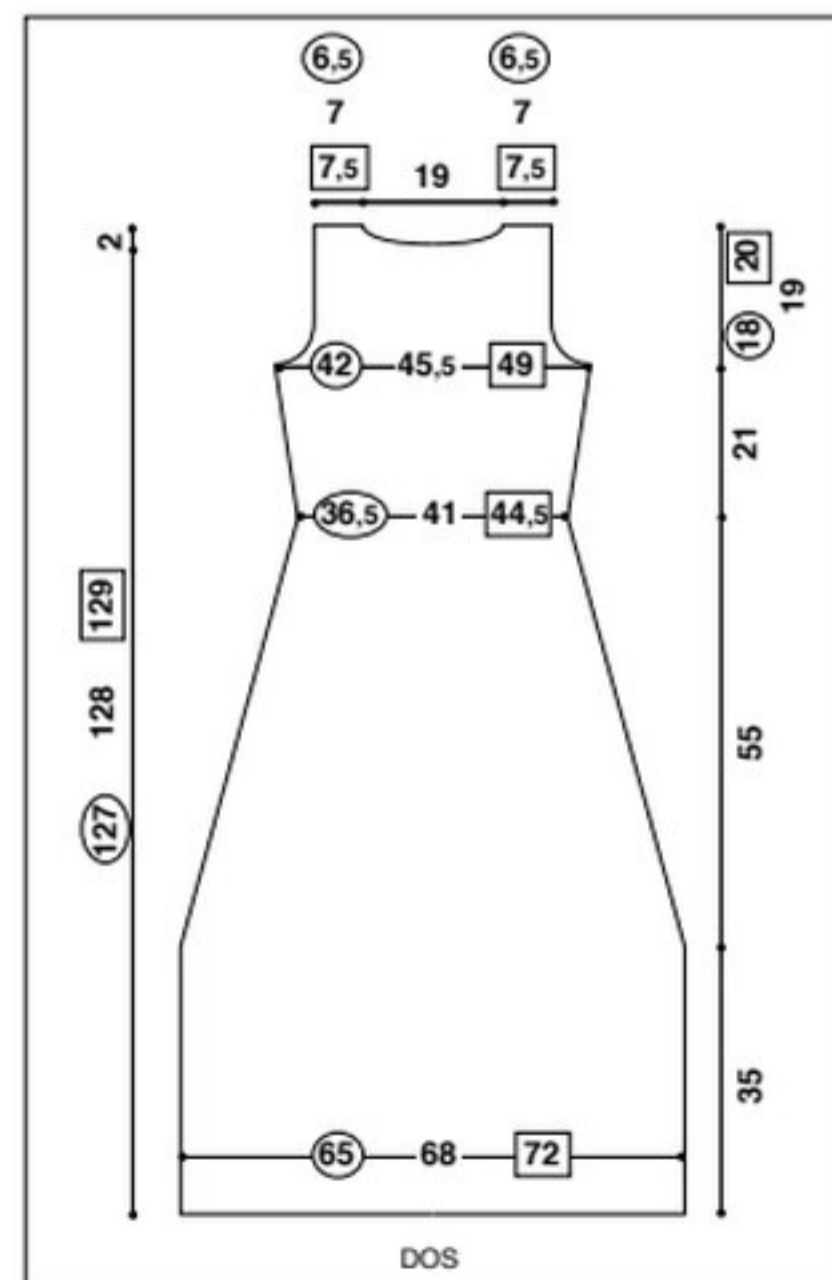
Commencer comme le dos. À (115) 116 [117] cm de haut. tot., pr l'encolure, laisser les 10 m. du milieu, et term. ch. côté séparément, en laissant côté encolure, à ch. rg, 1 fs 3 m., 1 fs 2 m., 2 fs 1 m., ts les 2 rgs, 2 fs 1 m. et ts les 4 rgs, 3 fs 1 m. À (129) 130 [131] cm de haut. tot., pr l'épaule, il reste (12) 13 [14] m. Arrêter le trav.

FINITIONS

Fermer les épaules. Fermer les côtés en laissant en bas 30 cm ouvert de chaque côté.

Faire 2 rgs en m.s. avec le crochet n° 4 autour de l'encolure et des emmanchures.

LES INITIÉES APPRÉCIERONT CETTE ROBE SANS MANCHES, PRÈS DU CORPS, AU DÉCOLLETÉ EN V ET FENDUE SUR LES CÔTÉS. RÉALISÉE DANS UN COTON MÉLANGÉ, ELLE APPELLE AU FARNIENTE.



LE SAC BLEU CIEL

■ NIVEAU : INITIÉE

■ TEMPS : 5 H ■ COÛT : 36 €

FOURNITURES

Pour un sac de 40 x 30 cm :

Fil Plassard, qualité Recyctic (38 % viscose, 26 % coton recyclé, 24 % polyester, 12 % soie, 50 g = 50 m), col. Bleu/21 : 250 g
Un crochet n° 7
2 anses à coudre et une pique en bambou

POINTS EMPLOYÉS

MAILLE EN L'AIR (m.l.) : faire 1 jeté que l'on passe au travers de la boucle qui est sur le crochet.

MAILLE SERRÉE (m.s.) : piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle, 1 jeté que l'on passe dans les 2 boucles qui sont sur le crochet.

BRIDE (B.) : 1 jeté, piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer une boucle, 1 jeté que l'on passe dans les 2 prem. boucles qui sont sur le crochet, 1 jeté que l'on passe dans les 2 boucles rest.

POINT FANTAISIE : il se réalise sur un nbre de mailles multiple de 6 + 1.
1^{er} rg : 1 m.l. pour tourner, 1 m.s. ds la 2^e m.l. depuis le crochet, 1 m.s. ds la m.l. suiv., * 3 m.l., sauter 3 m.l., 1 m.s. ds les 3 m.s. suiv. *, répéter de * à *, et term. par 3 m.l., sauter 3 m.l., 1 m.s. ds les 2 dern. m.l.

2^e rg : 1 m.l. pour tourner, 1 m.s. ds la 1^{re} m.s. * 5 B. ds l'arc. de 3 m.l., 1 m.s. sur

la 2^e des 3 m.s. *, répéter de * à *, et term. par 5 B. ds l'arc. de 3 m.l. et 1 m.s. ds la 1^{re} m.s. du 1^{er} rg.

3^e rg : 2 m.l. pour tourner, 1 B. ds la m.s., 1 m.l., sauter 1 B., 1 m.s. ds les 3 B. suiv., * 3 m.l., sauter 1 B., la m.s. et 1 B., 1 m.s. ds les 3 B. suiv. *, répéter de * à * et term. par 1 m.l., sauter 1 m.s. et 1 B. ds la dern. m.s.

4^e rg : 2 m.l. pour tourner, 1 B. sur la B., 2 B. sur la m.l., * 1 m.s. sur la 2^e des 3 m.s., 5 B. dans l'arc. de 3 m.l. *, répéter de * à * et term. par 1 m.s. sur la 2^e des 3 m.s., 2 B. sur la m.l. et 1 B. sur la B.

5^e rg : 1 m.l. pour tourner, 1 m.s. sur les 2 B. suiv., * 3 m.l., sauter 1 B., la m.s. et 1 B., 1 m.s. ds les 3 B. suiv. *, répéter de * à * et term. par 3 m.l., sauter 1 B., la m.s. et 1 B., et 2 m.s. Répéter toujours du 2^e au 5^e rg.

ÉCHANTILLON

19 m. en point fantaisie (= 3 motifs) avec le crochet n° 7 = 15 cm.

8 rgs en point fantaisie avec le crochet n° 7 = 9 cm.

RÉALISATION

Le sac se travaille en un seul morceau et ds le sens de la largeur.

Faire une chaînette de

73 m.l. avec le crochet n° 7, et trav. en point fantaisie (= 12 motifs).

À 40 cm de haut. (9 motifs), arrêter le trav.

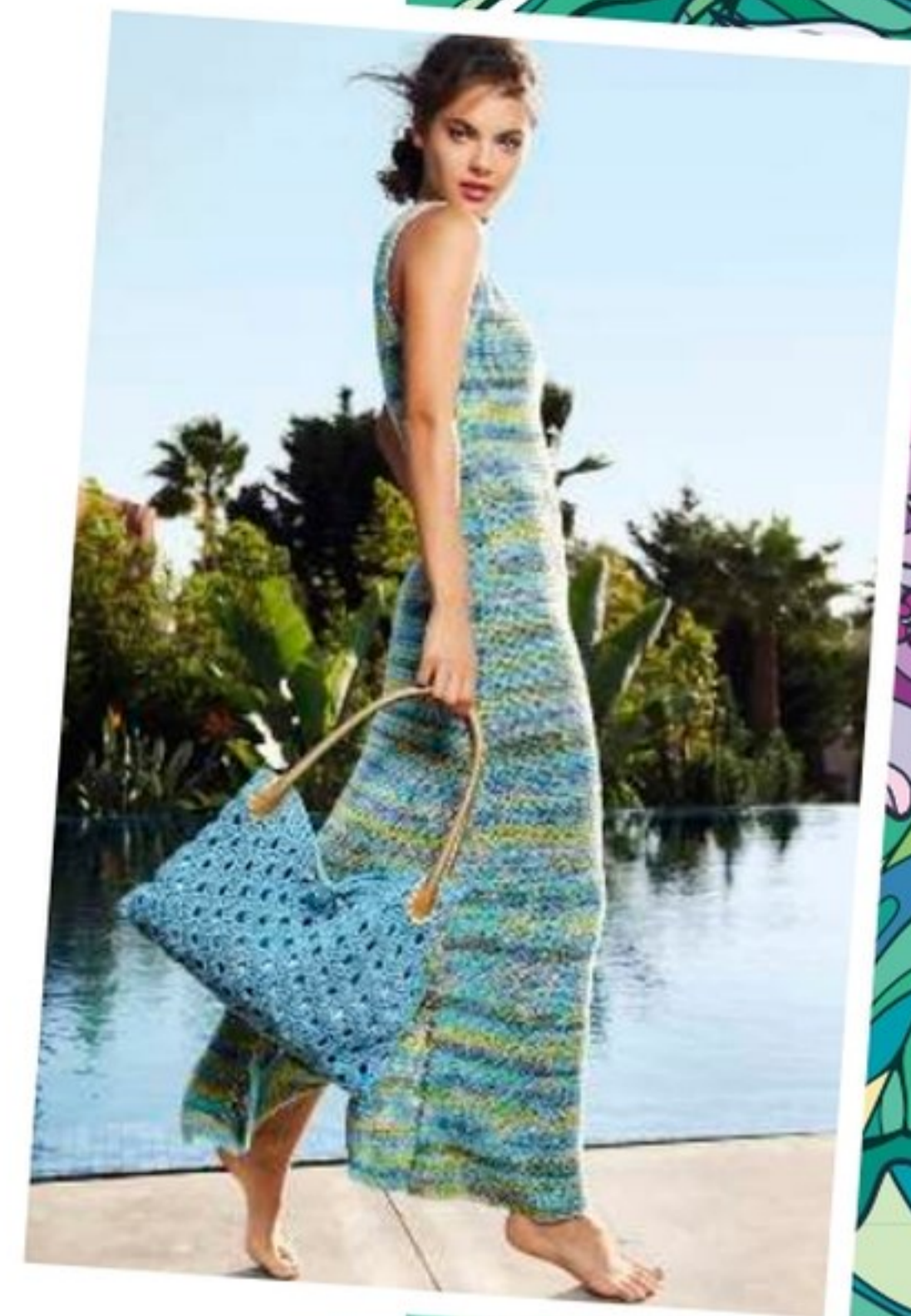
FINITIONS

Plier la bande en 2 dans la longueur, envers contre envers, et coudre les côtés bord à bord.

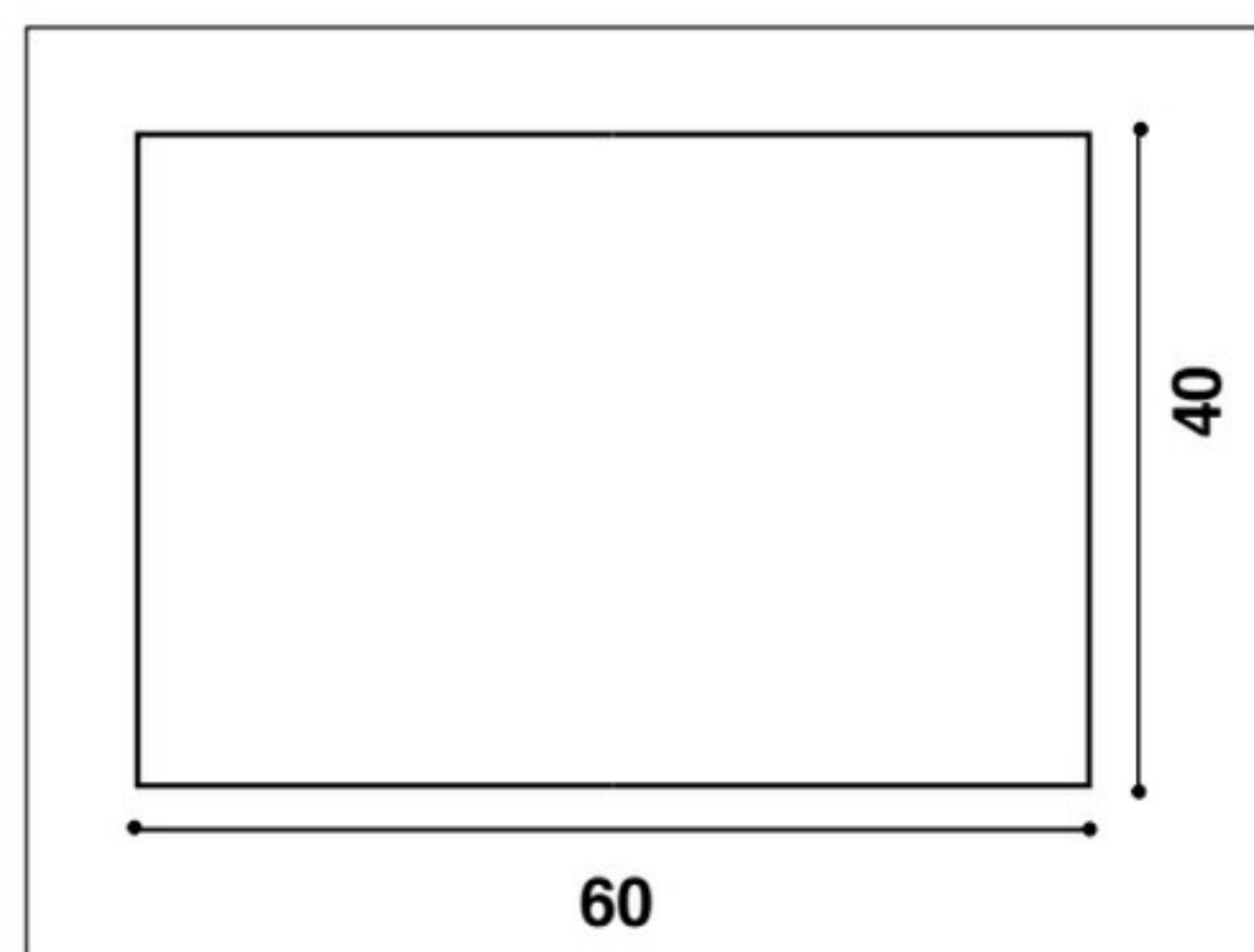
Faire 3 rgs en m.s. avec le crochet n° 7 au bord du sac, en faisant 5 m.s. environ sur ch. motif.

Coudre les anses.

Fermer le sac avec la pique en bambou.



CE JOLI CABAS, RÉALISÉ AU CROCHET DANS UN POINT FANTAISIE, A UNE ALLURE TRÈS CHIC AVEC SES ANSES EN SIMILICUIR ET SON FERMOIR EN BAMBOU.



LE PULL JAUNE SOLEIL

■ NIVEAU : INITIÉE

■ TEMPS : 25 H ■ COÛT : 59 €

■ TAILLES (38/40) 42/44 [46/48]

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Sorbet (80 % viscose de bambou, 20 % laine, 50 g = 100 m), col. Jaune/42
 Taille 38/40 : 600 g
 Taille 42/44 : 650 g
 Taille 46/48 : 700 g
 Aig. n° 3 1/2 et 4 1/2

POINT EMPLOYÉ

POINT FANTAISIE :

il se réalise sur un nbre de mailles multiple de 3.

1^{er} rg : 2 m. endr., * 1 jeté, glisser 1 m. à l'endr., 2 m. endr., rab. la m. glissée sur les 2 m. *. Répéter de * à *, et 1 m. endr.

2^e et 4^e rgs : à l'env.

3^e rg : 1 m. endr., * glisser 1 m. à l'endr., 2 m. endr., rab. la m. glissée sur les 2 m., 1 jeté *. Répéter de * à *, et 2 m. endr.

Répéter ces 4 rgs.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm en point fantaisie avec les aig. n° 4 1/2 = 20 m. et 28 rgs.

RÉALISATION

DOS

Monter (96) 104 [114] m. sur les aig. n° 3 1/2, et tric. 3 cm en côtes 1/1. Cont. au point fantaisie avec les aig. n° 4 1/2, en faisant 1 augm. sur le 1^{er} rg pour la taille 42/44.

À 34 cm de haut. tot., pour les raglans, rab. de ch. côté, (27 fs 1 m. ts les 2 rgs) ts les 2 rgs : * 9 fs 1 m., 1 fs 2 m. * répéter de * à * 2 fs au tot., et 8 fs 1 m. [ts les 2 rgs : * 7 fs 1 m., 1 fs 2 m. * répéter de * à * 3 fs au tot. et 6 fs 1 m.].

À (54) 55 [56] cm de haut. tot., rab. les (42) 45 [48] m. rest.

DEVANT

Tricoter comme le dos.

MANCHES

Monter (57) 60 [63] m. sur

les aig. n° 3 1/2, et tric. 3 cm en côtes 1/1. Cont. au point fantaisie avec les aig. n° 4 1/2, en augm. de ch. côté, (4 fs 1 m. ts les 8 rgs et 8 fs 1 m. ts les 6 rgs) 11 fs 1 m. ts les 6 rgs et 4 fs 1 m. ts les 4 rgs [5 fs 1 m. ts les 6 rgs et 13 fs 1 m. ts les 4 rgs]. À 34 cm de haut. tot., former les raglans de chaque côté, comme au dos. À (54) 55 [56] cm de haut. tot., rab. les (27) 30 [33] m. rest.

BORDURE D'ENCOLURE

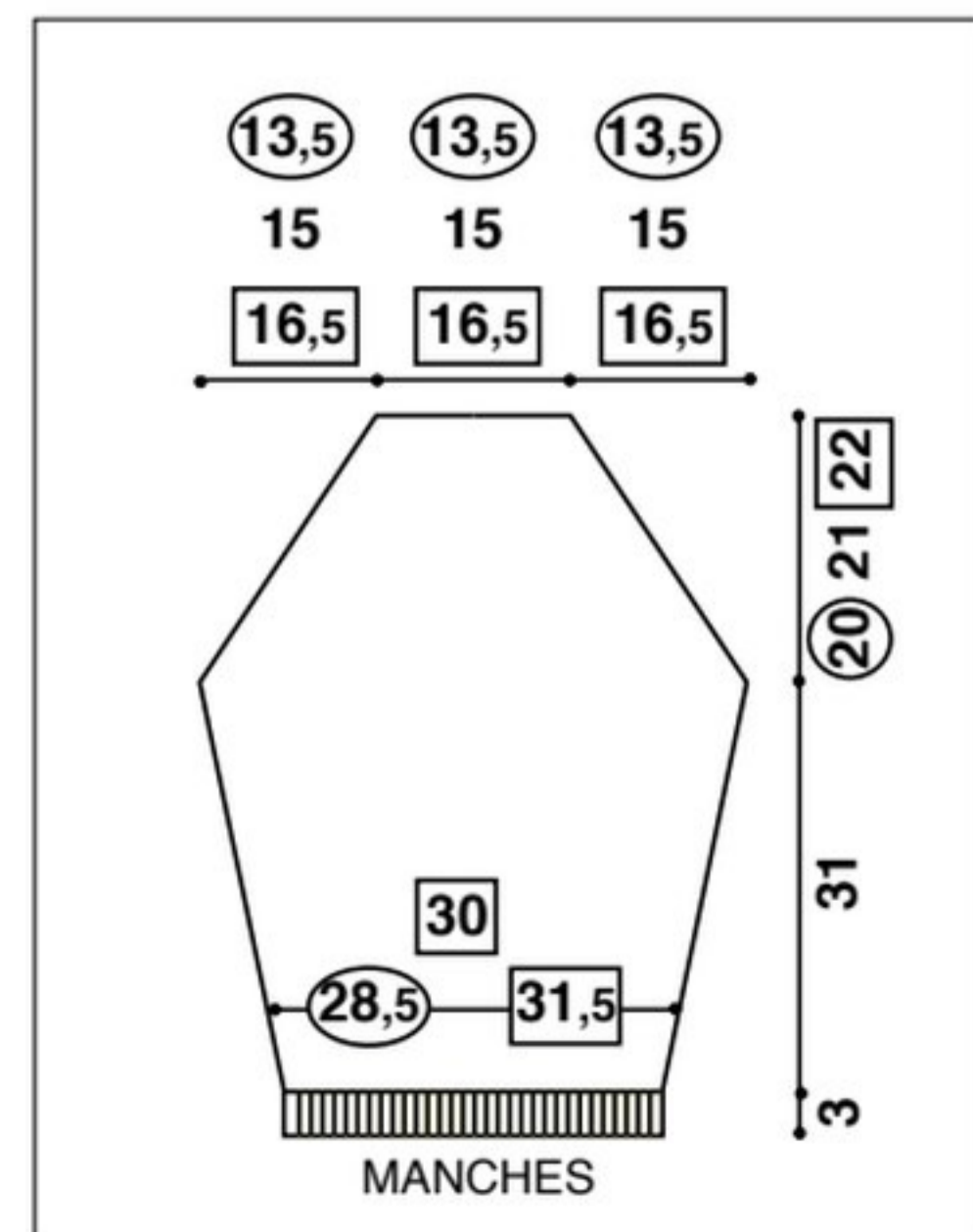
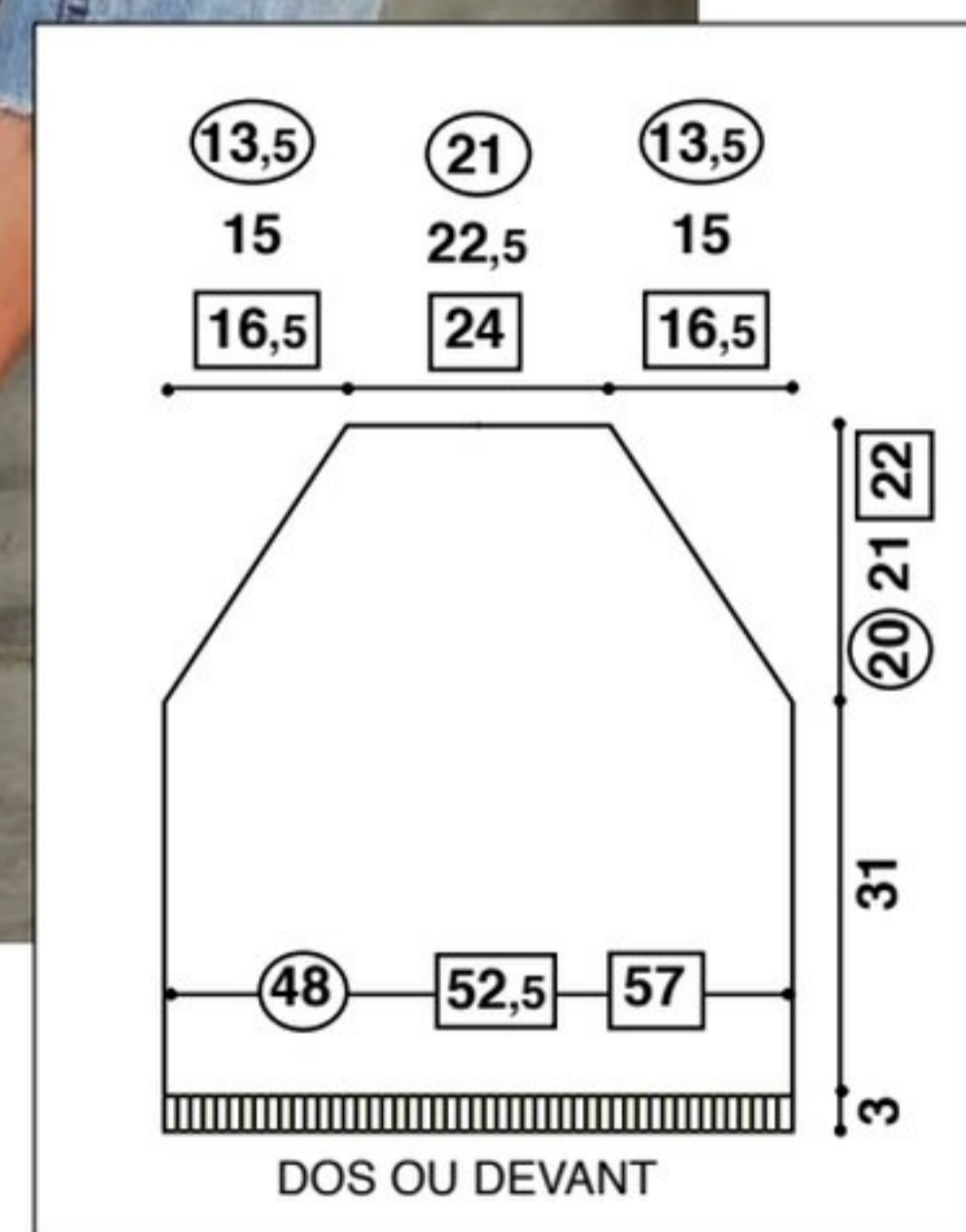
Monter (140) 148 [156] m. sur

les aig. n° 3 1/2, et tric. 3 cm en côtes 1/1, puis 1 rg endr. sur l'endr. et garder les m. en attente.

FINITIONS

Coudre les raglans. Fermer les manches et les côtés du pull. Coudre la bordure d'encolure par une couture m. à m. Confectionner 2 cordelières de 2 fs 2 brins de 50 cm et les passer dans les jetés au-dessus des poignets. Confectionner 4 glands de 6 cm et les fixer à chaque extrémité des cordelières.

TRÈS AGRÉABLE À PORTER, CE PULL À COL BATEAU, RÉALISÉ DANS UN MÉLANGE DE VISCOSE, DE BAMBOU ET DE LAINE, VOUS OFFRIRA UN CONFORT TOUT DOUX.



LA VESTE VERT AMANDE

■ NIVEAU : DÉBUTANTE

■ TEMPS : 7 H ■ COÛT : 102 €

■ TAILLES (36/40) 42/44 [46/50]

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Recyctic (38 % viscose, 26 % coton, 24 % polyester, 12 % soie, 50 g = 50 m), col. Vert clair/72
Taille 36/40 : 700 g
Taille 42/44 : 750 g
Taille 46/50 : 800 g
Aig. n° 9
Une aig. auxiliaire

POINT EMPLOYÉ

JERSEY ENDROIT :
1 r.endr., 1 r. env.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm en jersey avec les aig. n° 9 = 11 m. et 14 rgs.

RÉALISATION

Commencer par le devant droit.

Monter (49) 52 [56] m. sur les aig. n° 9, et tric. en jersey.

À (61) 63 [65] cm de haut. tot., ne cont. que sur les 9 prem. m. pour la bordure de l'encolure du dos, en ajoutant 1 m. à gauche pour la couture (laisser les (40) 43 [47] m. de gauche en attente). Tric. 8 cm, puis rab. les 10 m.

Tricoter le devant gauche en vis-à-vis.
Tricoter le dos. Reprendre les (40) 43 [47] m. du devant gauche, puis monter à la suite, 18 m. pour l'encolure du dos et reprendre les (40) 43 [47] m. du devant droit. Cont. en jersey endr. sur les (98) 104 [112] m. obtenues.

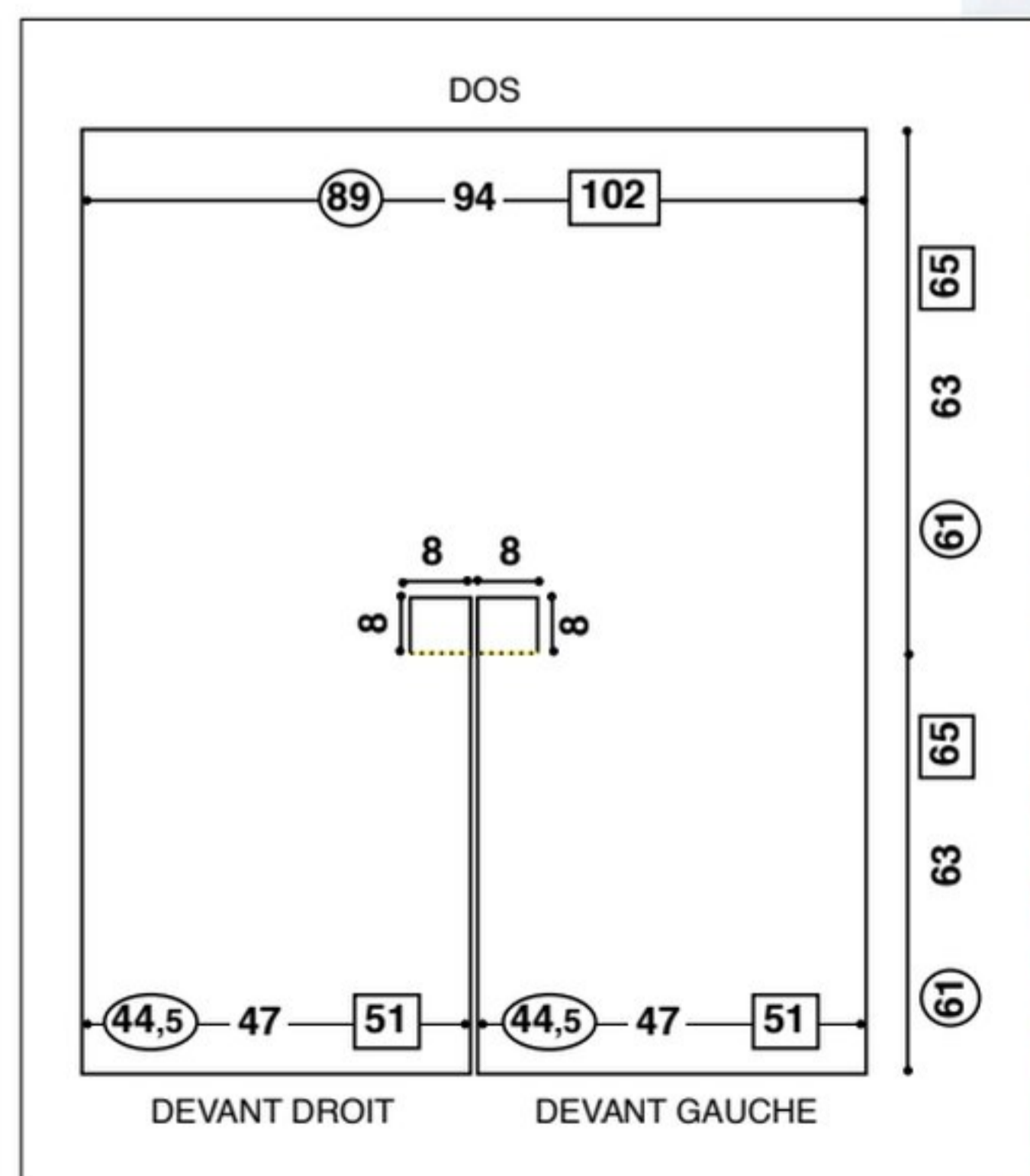
À (122) 126 [130] cm de haut. tot., rab. toutes les m.

FINITIONS

Fermer les côtés, en gardant (21) 23 [25] cm en haut pour les emmanchures.
Assembler les 2 bordures de l'encolure des devants et les coudre sur celle du dos.



VOUS ALLEZ ADORER VOUS ENVELOPPER DANS CETTE VESTE LOOSE, FACILE À TRICOTER. À PORTER SUR UN MAILLOT OU UN PANTALON FLUIDE.



LE DÉBARDEUR ORANGÉ

■ NIVEAU : DÉBUTANTE

■ TEMPS : 18 H ■ COÛT : 37 €

■ TAILLES (34/36) 38/40 [42/44]

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Songe (50 % viscose de bambou, 50 % acrylique, 50 g = 72 m), col. Orange/50
 Taille 34/36 : 350 g
 Taille 38/40 : 400 g
 Taille 42/44 : 450 g
 Un crochet n° 5 et 6

POINTS EMPLOYÉS

MAILLE EN L'AIR (m.l.) : faire 1 jeté que l'on passe au travers de la boucle qui est sur le crochet.

MAILLE COULÉE (m.c.) : piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle que l'on passe au travers de celle qui est sur le crochet.

MAILLE SERRÉE (m.s.) : piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer pr ramener une boucle, 1 jeté que l'on passe au travers des 2 boucles qui sont sur le crochet.

BRIDE (B.) : 1 jeté, piquer le crochet ds 1 m., 1 jeté, tirer une boucle, 1 jeté que l'on passe dans les 2 prem. boucles qui sont sur le crochet, 1 jeté que l'on passe dans les 2 boucles rest.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm en m.s. avec le crochet n° 6 = 14 m. et 18 rgs.

Un carré de 10 cm en B. avec le crochet n° 5 = 14 m. et 8 rgs.

RÉALISATION

Demi-dos et demi-devant.

Faire une chaînette de (122) 125 [128] m.l. avec le crochet n° 5, et trav. en B. ainsi : 1^{er} rg : 3 m.l. (= 1 B.), 1 B. ds la 4^e m.l. depuis le crochet et 1 B. ds ch. m.l. suiv. (= (123) 126 [129] B.). 2^e rg et ts les rgs suiv. : 3 m.l. (= 1B.), sauter la 1^{re} B., 1 B. ds ch. B. suiv., et 1 B. ds la 3^e m.l. du début du rg précédent. À (18,5) 20 [22] cm de haut. tot., arrêter le trav. Crocheter un 2^e morceau semblable.

BASE

Faire une chaînette de (106) 114 [125] m.l. avec le crochet n° 6, et trav. en m.s. ainsi : 1^{er} rg : 1 m.s. ds la 3^e m.l. depuis le crochet et 1 m.s. ds ch. m.l. suiv. 2^e rg et ts les rgs suiv. : 1 m.l., 1 m.s. ds ch. m.s. suiv. À 8 cm de haut., arrêter le trav.

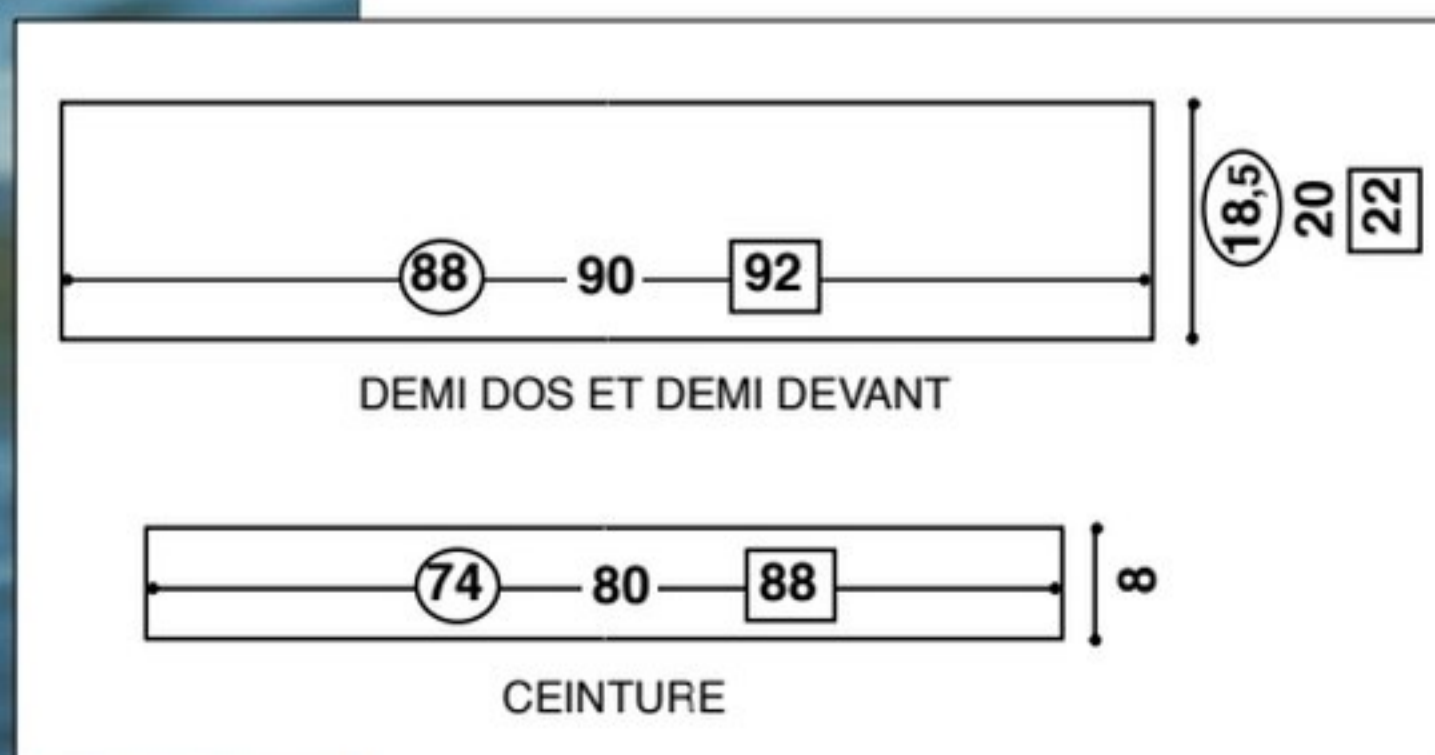
FINITIONS

Assembler les 2 demi-dos et les devants côte à côte, d'une part à droite pour fermer le devant, sur une hauteur de (22) 23 [24] cm, et à gauche pour fermer le dos sur une hauteur de (39) 40 [41] cm.

Plier ce morceau en 2 dans la longueur, et coudre les côtés en bas sur 20 cm.

Plier la base en 2 dans la longueur, puis la fermer et la coudre dans le bas du pull en alignant les coutures sur un côté.

COULEUR ACIDULÉE ET DÉCOLLETÉ PROFOND POUR CE TOP EN VISCOSÉ DE BAMBOU ET ACRYLIQUE. RÉALISÉ AU CROCHET ET AU LOOK CHIC DÉCONTRACTÉ.



LE SAC ORANGÉ CHINÉ

■ NIVEAU : DÉBUTANTE

■ TEMPS : 12 H ■ COÛT : 16 €

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Caracas (100 % coton, 50 g = 170 m), 200 g col. Orange/52
Aig. n° 3 1/2
Un bouton de Ø 40 mm

POINT EMPLOYÉ

JERSEY ENDROIT :
1 r. endr., 1 r. env.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm en

jersey endr. avec les aig. n° 3 1/2 = 24 m. et 32 rgs.

RÉALISATION

Monter 98 m. sur les aig. et tric. en jersey endr. À 40 cm de haut. tot., placer un fil repère sur le bord gauche (repère A). À 80 cm de haut. tot., placer un fil repère sur le bord droit (repère B).

À 120 cm de haut. tot., rab. doucement les m.

FINITIONS

Replier le coin en bas à droite, de façon à superposer les 2 points A, puis replier le coin en haut à gauche, de façon à superposer les 2 points B (schéma 1).

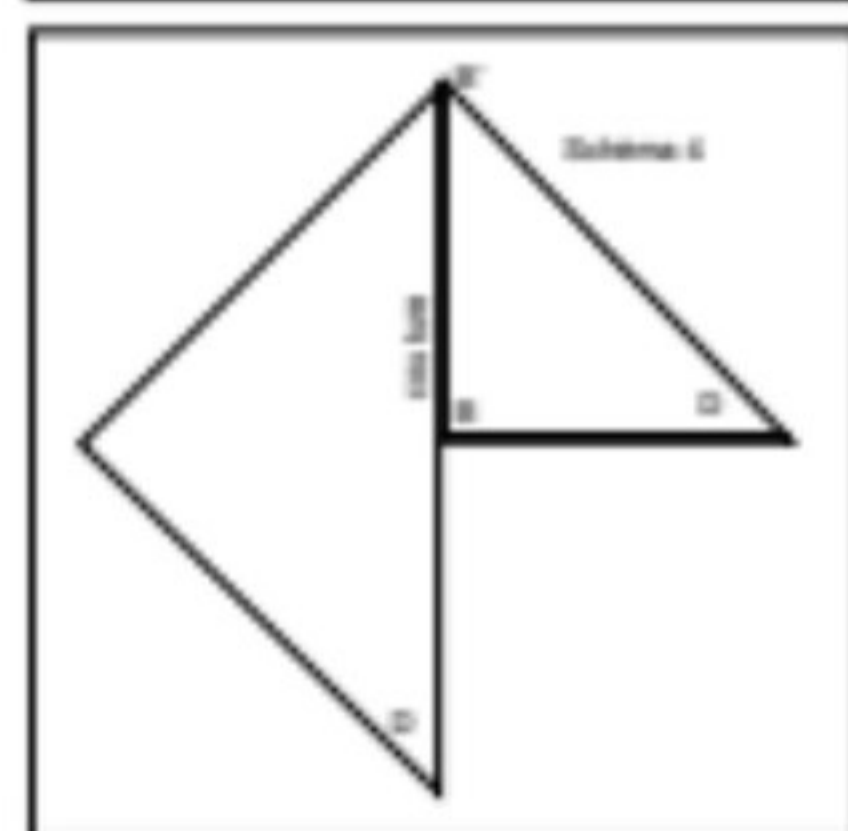
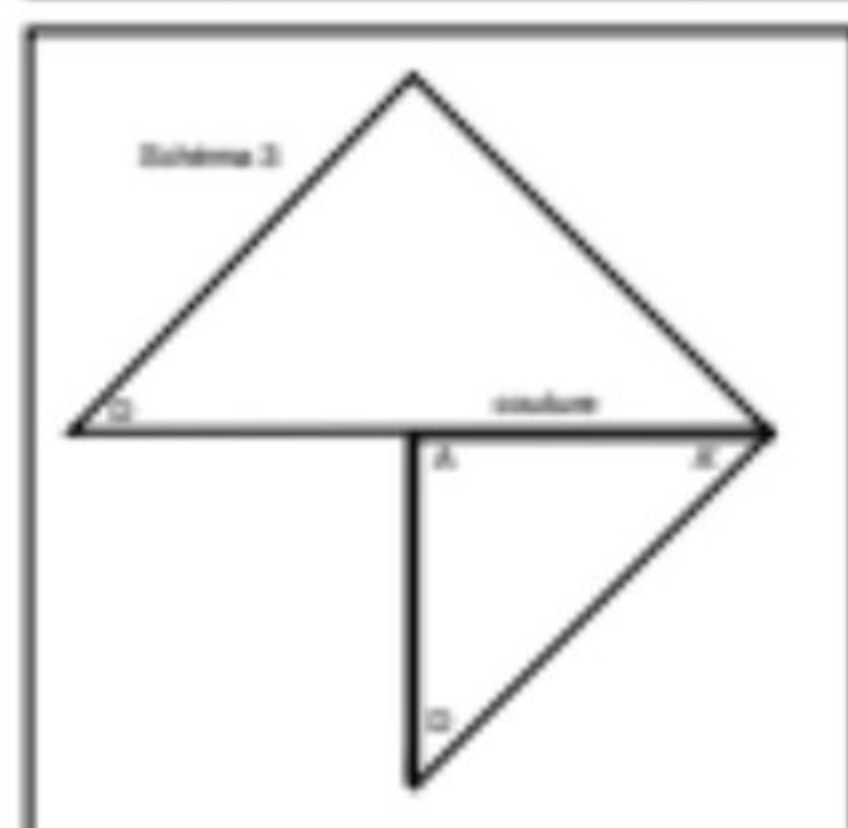
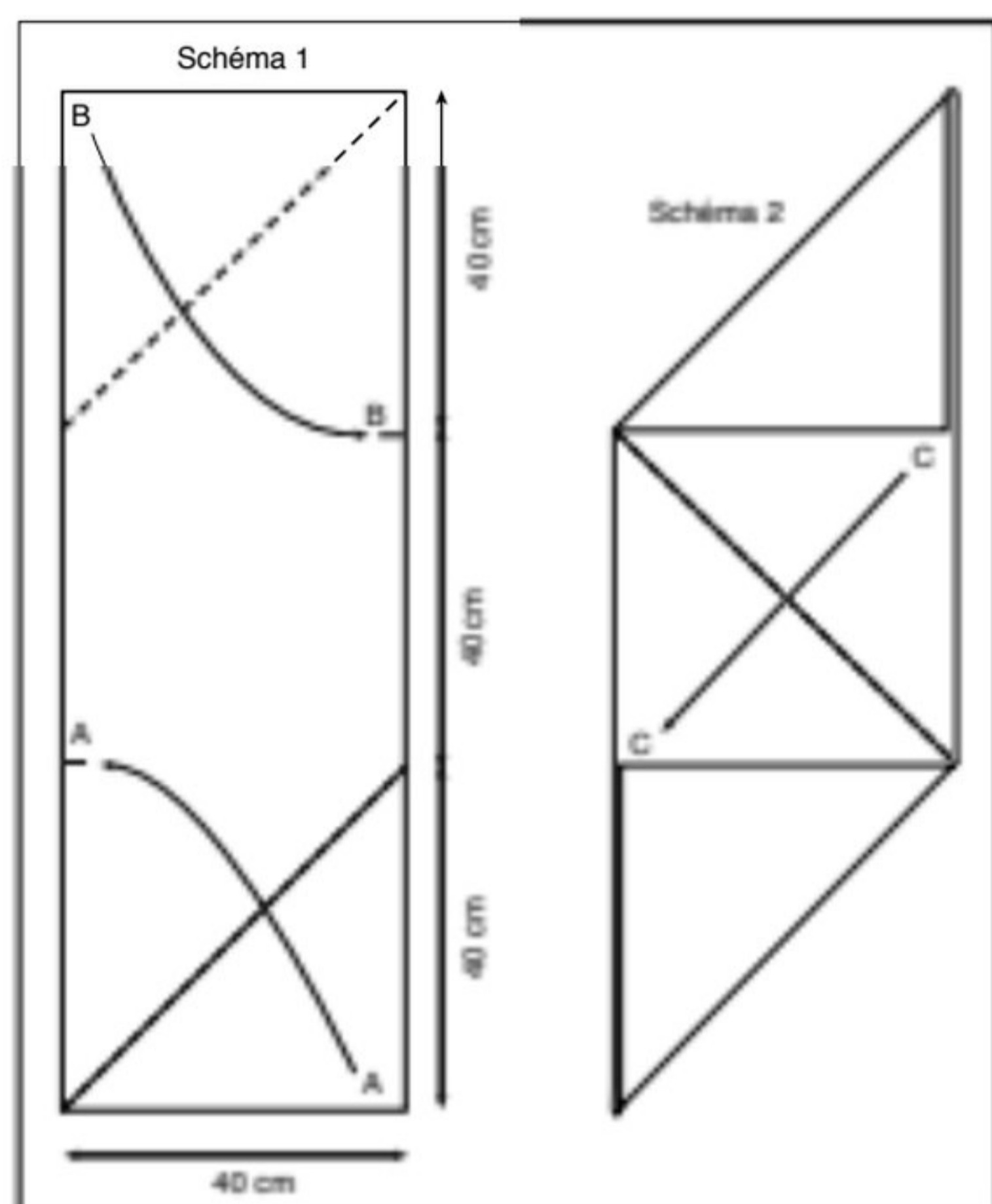
Replier le morceau obtenu en 2, de façon à super-

poser les 2 points C (schéma 2).

Assembler les 2 côtés de A à A' par une couture (schéma 3).

Puis tourner le sac de droite à gauche pour avoir l'autre face, et coudre de B à B' (schéma 4).

Coudre le bouton en prenant les 2 épaisseurs des pointes D pour les réunir et former l'anse du sac.



CE CABAS ORANGÉ, TRICOTÉ DANS UN FIL COTON, SE PORTE À L'ÉPAULE. IL SERA PARFAIT POUR VOUS ACCOMPAGNER DURANT TOUT L'ÉTÉ.



LE GILET FUCHSIA

■ NIVEAU : INITIÉE

■ TEMPS : 25 H ■ COÛT : 46 €

■ TAILLES (38/40) 42/44 [46/48]

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Gong (100 % coton d'Égypte, 50 g = 130 m),

col. Rose/27

Taille 38/40 : 400 g

Taille 42/44 : 450 g

Taille 46/48 : 500 g

Aig. n° 3 et 3 1/2

4 boutons de Ø 22 mm

POINTS EMPLOYÉS

CÔTES 1/1 :

1 m. endr., 1 m. env.

POINT FANTASIE :

suivre la grille. Après le

8^e rg, reprendre au 1^{er} rg.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm au point fantaisie avec les aig.

n° 3 1/2 = 24 m. et 32 rgs.

RÉALISATION

DOS

Monter (117) 127 [137] m.

sur les aig. n° 3, et tric.

en côtes 1/1, en comm.

par (1 m. endr.) 1 m. env.

[1 m. endr.].

À 8 cm de haut. tot., cont. au pt fantaisie avec les aig. n° 3 1/2, en comm. en (A) B [A] de la grille. À 34 cm de haut. tot., pour les emmanch, rab. de ch. côté, ts les 2 rgs, (1 fs 4 m., 1 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 4 fs 1 m.) 2 fs 4 m., 1 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 3 fs 1 m. [2 fs 4 m., 2 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 4 fs 1 m.].

À (54) 55 [56] cm de haut. tot., former en même temps les épaules et l'encolure. Pr les épaules, rab. de ch. côté, ts les 2 rgs, (1 fs 3 m. et 3 fs 4 m.) 3 fs 4 m. et 1 fs 5 m. [3 fs 4 m. et 1 fs 5 m.], et en même temps, pr l'encolure, rab. les (17) 17 [19] m. du milieu et term. ch. côté séparément, en rab. côté encolure, ts les 2 rgs, 2 fs 9 m.

DEVANT GAUCHE

Monter (55) 60 [65] m.

sur les aig. n° 3, et tric. en

EN PUR COTON, AVEC SON DÉCOLLETÉ EN V ET SES MANCHES TROIS-QUARTS, CE GILET, AU POINT FANTASIE, SE PORTERA AUSSI BIEN SUR UNE ROBE QU'À MÊME LA PEAU.



côtes 1/1, en comm. par (1 m. env.) 1 m. endr. [1 m. env.].

À 8 cm de haut. tot., cont. au pt fantaisie avec les aig. n° 3 1/2, en comm. en (B) A [B] de la grille. À 34 cm de haut. tot., pour l'emmanch, rab. à droite, ts les 2 rgs, (1 fs 4 m., 1 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 4 fs 1 m.) 2 fs 4 m., 1 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 3 fs 1 m. [2 fs 4 m., 2 fs 3 m., 3 fs 2 m. et 4 fs 1 m.].

À (36) 37 [38] cm de haut. tot., pr l'encolure, rab. à droite, ts les 2 rgs, 1 fs 1 m., puis (* 2 fs 1 m. ts les 2 rgs, et 1 fs 1 m. 4 rgs au-dessus *, répéter de * à * 7 fs au tot. et 1 fs 1 m. 4 rgs au-dessus) * 2 fs 1 m. ts les 2 rgs, et 1 fs 1 m. 4 rgs au-dessus * répéter de * à * 7 fs au tot. et 2 fs 1 m. ts les 2 rgs [* 2 fs 1 m. ts les 2 rgs, et 1 fs 1 m. 4 rgs au-dessus * répéter de * à * 7 fs au tot. et 2 fs 1 m. ts les 2 rgs].

À (54) 55 [56] cm de haut. tot., pr l'épaule, rab. à droite, ts les 2 rgs, (1 fs 3 m. et 3 fs 4 m.) 3 fs 4 m. et 1 fs 5 m. [3 fs 4 m. et 1 fs 5 m.].

DEVANT DROIT

Il se tricote en vis-à-vis, en commençant par le pt fantaisie en (B) C [C].

MANCHES

Monter (75) 81 [89] m. sur les aig. n° 3, et tric. en côtes 1/1.

À 6 cm de haut. tot., cont. au pt fantaisie avec les aig. n° 3 1/2, en comm. en (C) A [A] de la grille, et en augm. de ch. côté, 2 fs 1 m. ts les 14 rgs.

À 19 cm de haut. tot., pr l'arrondi, rab. de ch. côté, (ts les 2 rgs : 1 fs 3 m., 1 fs 2 m., ts les 4 rgs : 10 fs 1 m., ts les 2 rgs : 2 fs 1 m. et 1 fs 2 m.) ts les 2 rgs : 1 fs 3 m., 1 fs 2 m., ts les 4 rgs : 9 fs 1 m., ts les 2 rgs : 3 fs 1 m., 1 fs 2 m., 1 fs 3 m. [ts les

2 rgs : 1 fs 3 m., 2 fs 2 m., 3 fs 1 m., ts les 4 rgs : 7 fs 1 m., ts les 2 rgs : 2 fs 1 m., 2 fs 2 m. et 1 fs 3 m.]. À 35 cm de haut. tot., rab. les 41 m. rest.

Marquer les plis sur ces 41 m. ainsi : placer un fil de couleur à 2 m. d'un bord (entre 2 m.), puis un 2^e à 6 m. d'écart, un 3^e à 3 m. d'écart, un 4^e à 6 m., un 5^e à 7 m. (= 7 m. du milieu), un 6^e à 6 m., un 7^e à 3 m., un 8^e à 6 m.

BANDES DE BOUTONNAGE ET D'ENCOLURE

Monter 19 m. sur les aig. n° 3, et tric. en côtes 1/1, en comm. et en term. le 1^{er} rg par 2 m. endr. En même temps, former 4 boutonnières de 5 rgs, la 1^{re} à (7) 8 [7,5] cm du bas, et les suiv. espacées de (7,5) 7,5 [8] cm. Pour faire une boutonnière de 5 rgs, tric. d'abord 5 rgs sur les 9 premières m., puis garder une longue boucle de fil et tricoter 5 rgs sur les 10 dernières m. Terminer en tric. 1 rg sur les 19 m. et cont. en côtes 1/1 sur toutes les m.

À (69) 70 [72] cm de haut. tot., rabattre les m. comme elles se présentent.

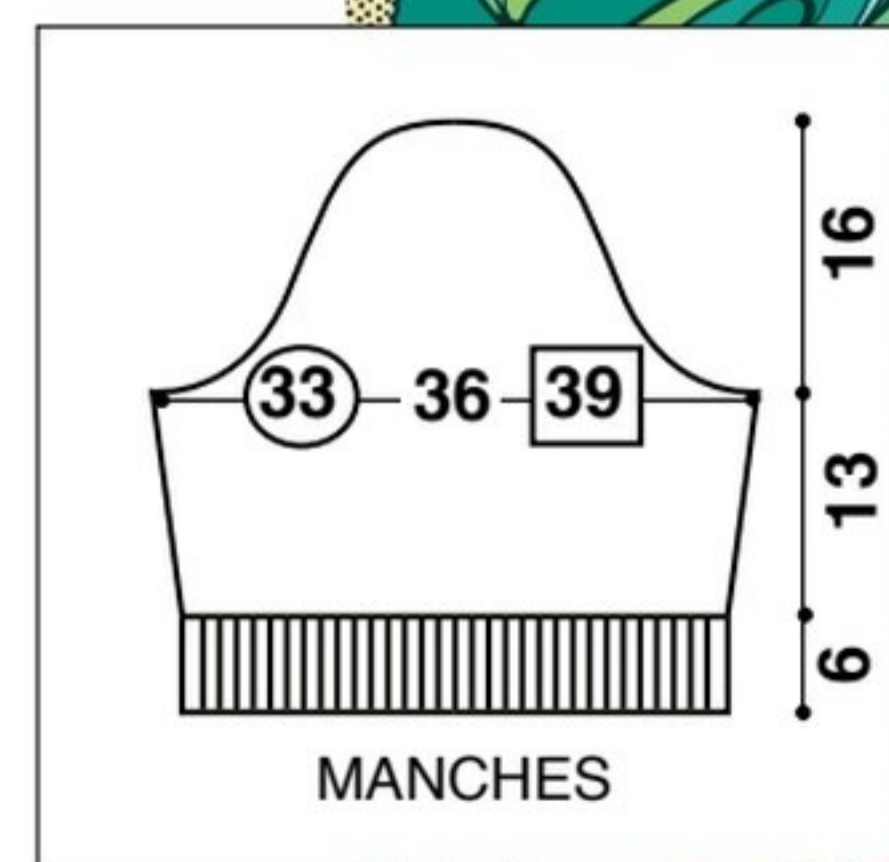
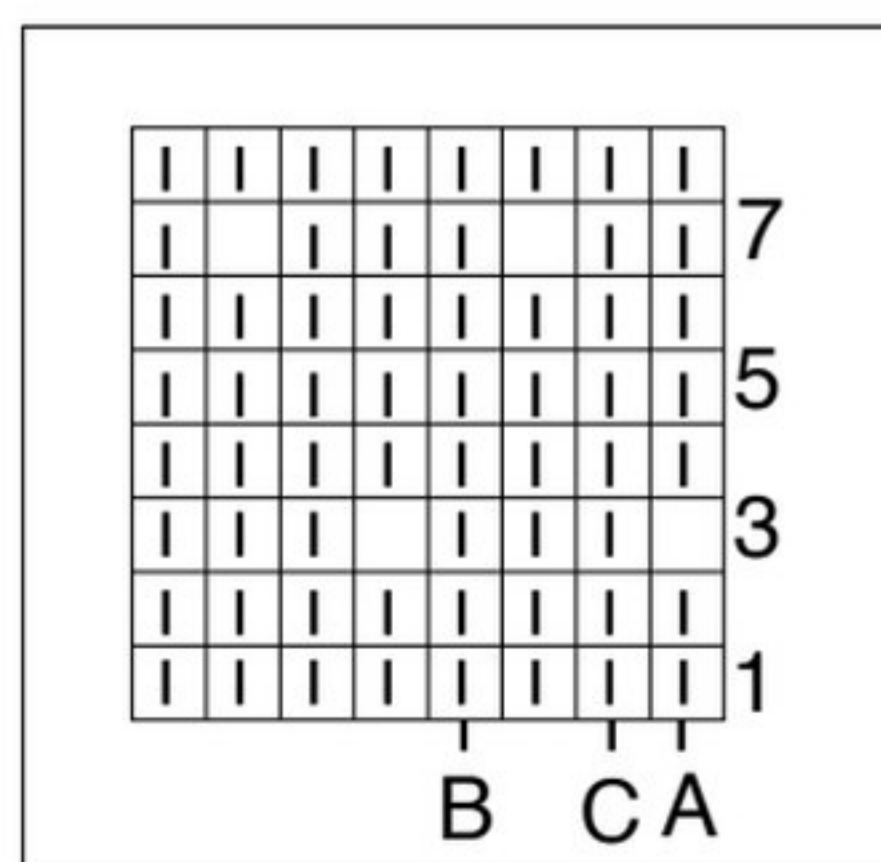
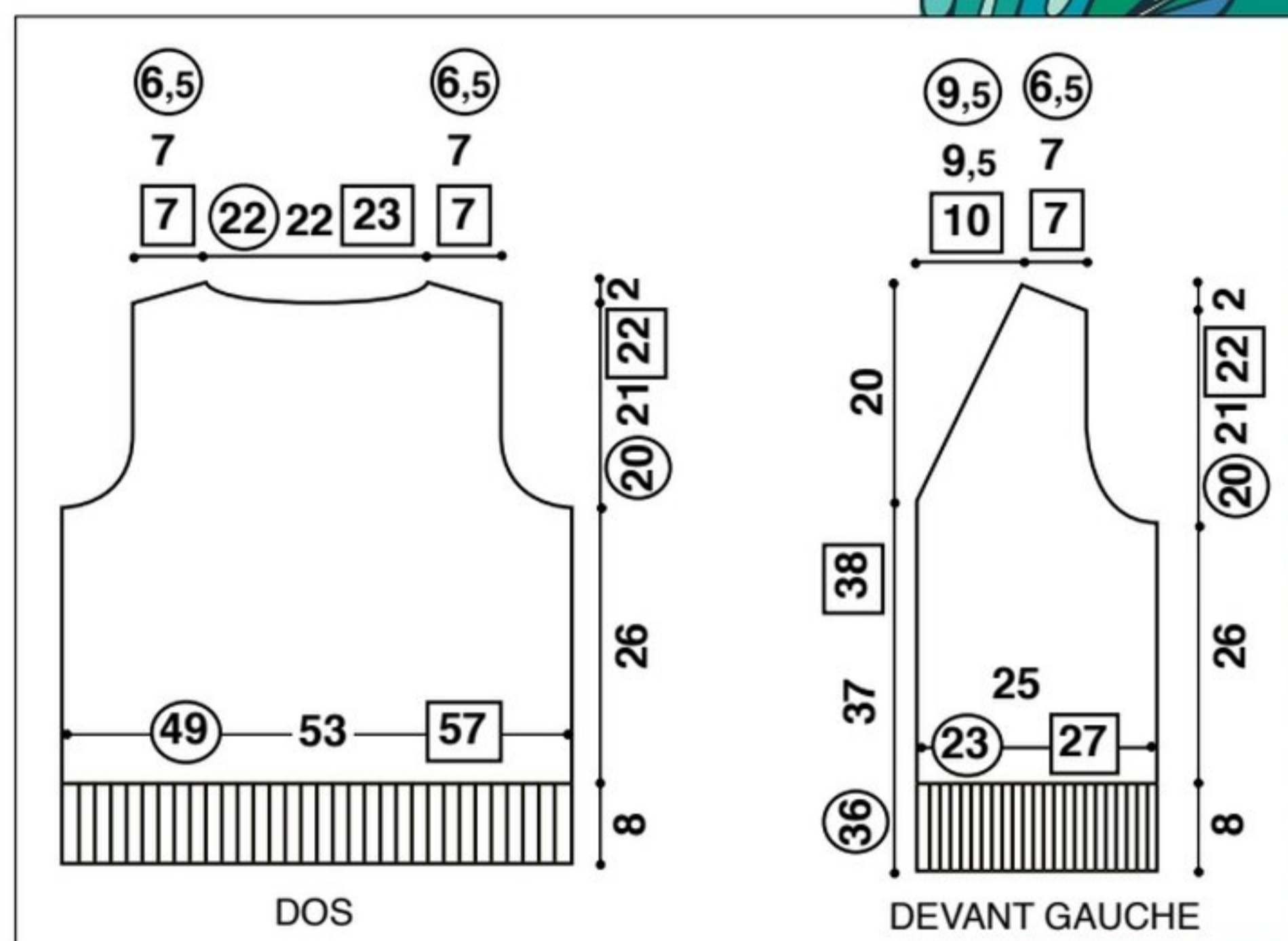
Tricoter une 2^e bande sans former les boutonnières.

FINITIONS

Faire les coutures des épaules et des côtés. Fermer les manches et les monter.

Broder les boutonnières (couper la boucle en 2 et utiliser les fils pour broder la boutonnière). Coudre les bandes de boutonnage sur les devants et sur l'encolure du dos puis les assembler.

Former les plis en haut des manches : en partant des 7 m. du milieu, superposer les fils 2 par 2 vers l'extérieur. Coudre les boutons en vis-à-vis.



Grille du gilet rose

- 1 m. endr. sur l'endr. et env. sur l'env.
- 1 m. env. sur l'endr. et endr. sur l'env.



LE KIMONO VERT ÉMERAUDE

■ NIVEAU : DÉBUTANTE

■ TEMPS : 16 H ■ COÛT : 56 €

■ TAILLES (38/40) 42/44 [46/48]

FOURNITURES

Fil Plassard, qualité Biocolor (100 % coton biologique, 50 g = 95 m), col. Vert/21

Taille 38/40 : 600 g

Taille 42/44 : 650 g

Taille 46/48 : 650 g

Aig. n° 5

Une aig. auxiliaire

POINT EMPLOYÉ

POINT DE RIZ : tric. 1 m.endr., 1 m. env. contrariées ts les rgs.

ÉCHANTILLON

Un carré de 10 cm au pt de riz avec les aig. n° 5 = 18 m. et 28 rgs.

RÉALISATION

Il se tric. en une seule pièce et se commence par le dos.

Monter (129) 133 [137] m. sur les aig. n° 5, et tric. au pt de riz.

À (70) 71 [72] cm de haut. tot., pr l'encolure, rab. les 19 m. du milieu et term. ch. côté séparément.

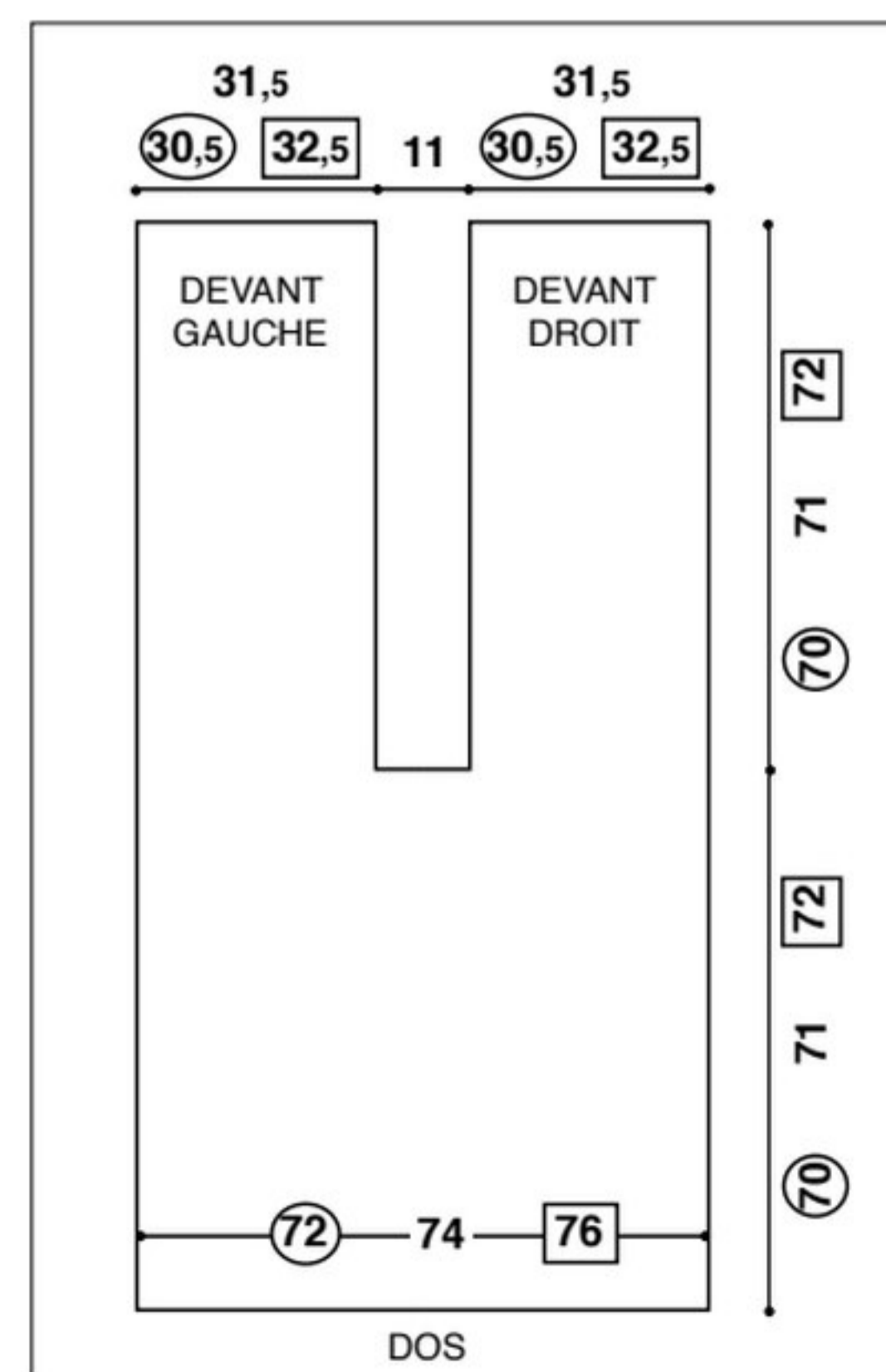
Tric. le devant gauche : cont. sur les (55) 57 [59] m. de gauche.

À (140) 142 [144] cm de haut. tot., rab. les m. en les tric. comme elles se présentent. Reprendre les (55) 57 [59] premières m. et tric. le devant droit semblable.

FINITIONS

Plier le morceau en 2 dans la longueur, et coudre les côtés, en gardant (25) 26 [27] cm en haut pour les emmanchures.

LES DÉBUTANTES
VONT AIMER CETTE VESTE
KIMONO, À RÉALISER EN
UNE SEULE PIÈCE. LE POINT
DE RIZ DONNERA DE LA TENUE
À CE MODÈLE, À PORTER
TEL QUEL OU CEINTURÉ.





PATRON OFFERT

COMBINAISON PANTALON

Une pièce ultra-tendance, réalisée en crêpe souple d'un beau rouge, et avec une jolie découpe dans le dos.

CRÉATION AMÉLIE THOMAS - STYLISME KARINE THIBOULT
PHOTOS FABRICE DEMESSENCE



NIVEAU
INITIÉE

Patron (du 36 au 48) au centre du magazine, en exclusivité chez les marchands de journaux. Si vous êtes abonnée au magazine seul, vous pouvez commander ce patron en indiquant la référence 420 174 sur le bon de commande p. 97, moyennant 4 € de frais d'envoi. Offre réservée aux abonnées jusqu'au 31/05/2020, dans la limite des stocks disponibles. Passé ce délai, le patron sera au prix de 6,35 € + 4 € de frais de port.

Tissu Ma Petite Mercerie
Crêpe à envers satin rouge en 150 : 2,60 m pour un 42.
Viscose chemisier moutarde en 140 : 0,40 m.

Stylisme : papier peint Tropical Charcoal Photowall.
Lunettes Sostrene Grene.
Chapeau Galeries Lafayette.



Vue de dos

Modèle réalisé dans un tissu à l'imprimé résolument moderne et doublé d'une viscose toute douce. Le drapé est obtenu par des fronces sur l'épaule et des plis souples sur le devant de la jupe. Zip au milieu du dos.

Mon patron de juin
Du 36 au 48. Réf. 420 158

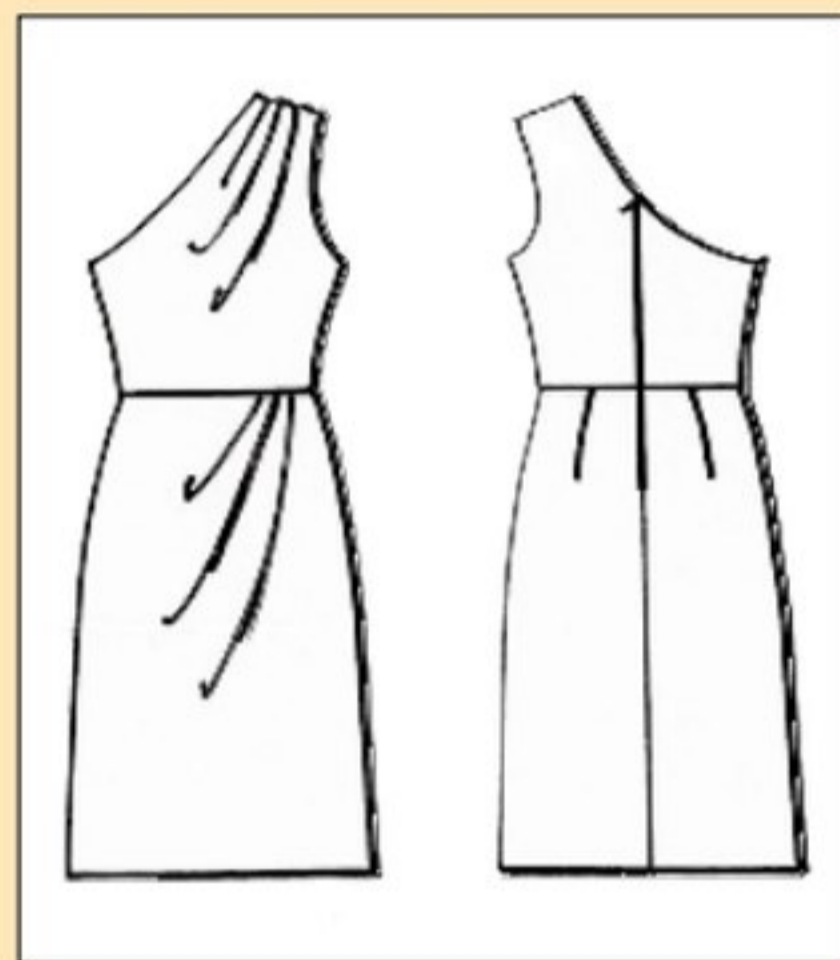
Tissu Cousette, bouquet d'été en 148: 1,40 m du 36 au 48.

Doublure Ma Petite Mercerie, viscose chemisier moutarde en 140: 1,20 m du 36 au 48.

Prix : 6,35 €

+ 4 € de frais d'envoi.

Stylisme: papier peint
Tropical Charcoal Photowall.
Collier Perles & Co.



**NIVEAU
INITIÉE**

FAN DE COUTURE?

Vous souhaitez recevoir les prochains patrons chaque mois avec votre magazine? Abonnez-vous p. 59.



**PATRON
À COMMANDER**

ROBE DRAPÉE ASYMÉTRIQUE

Esprit amazone pour cette robe très ajustée qui dévoile joliment l'épaule droite.

CRÉATION AMÉLIE THOMAS
STYLISME KARINE THIBOULT
PHOTO FABRICE DEMESSENCE



« Imaginer, créer, c'est ma passion! »
Retrouvez Karine sur Mademoiselle Tika

MA JUPE EN CUIR VELOURS

Une forme toute simple dans une matière exceptionnelle, c'est le duo gagnant pour un style chic décontracté!

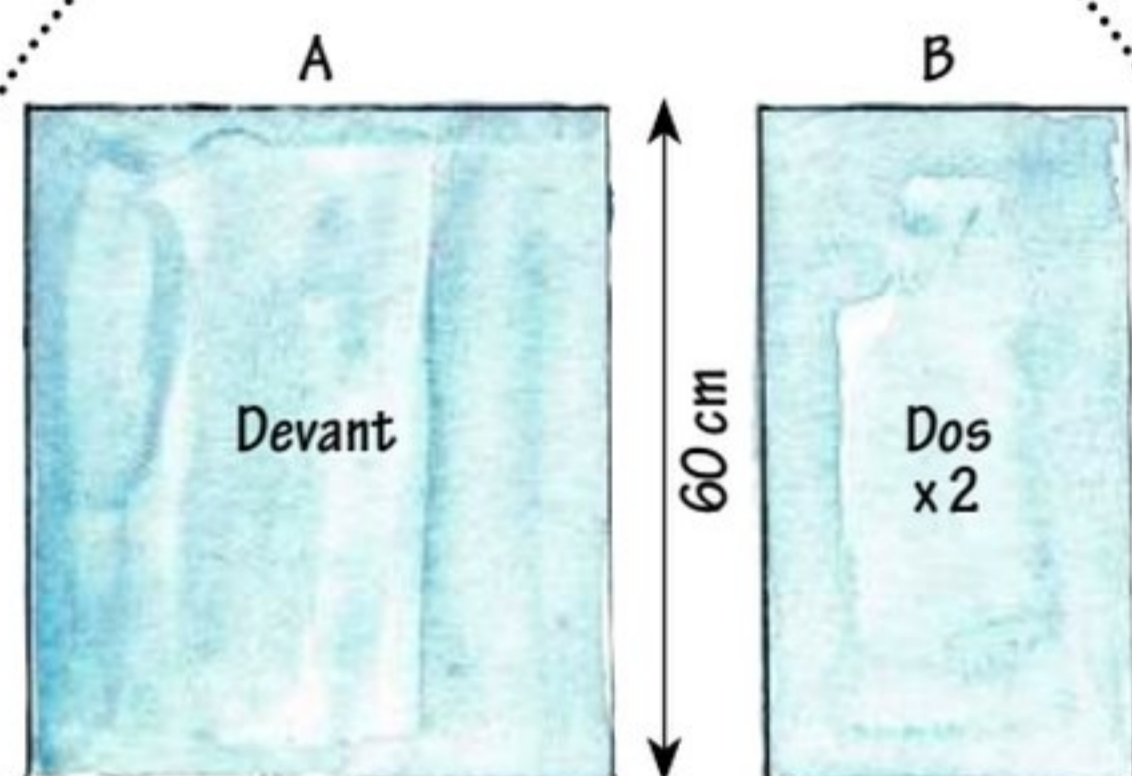
■ COÛT : 50 € ■ TEMPS : 1 H 30 ■ NIVEAU : DÉBUTANTE

FOURNITURES

- 3 morceaux de cuir velours bleu ciel de 0,50 à 0,60 m² (Déco cuir)
- 1 m de bande élastique de 2 cm de large
- Règle
- Cutter rotatif
- Colle néoprène
- Fil à coudre
- Masking tape

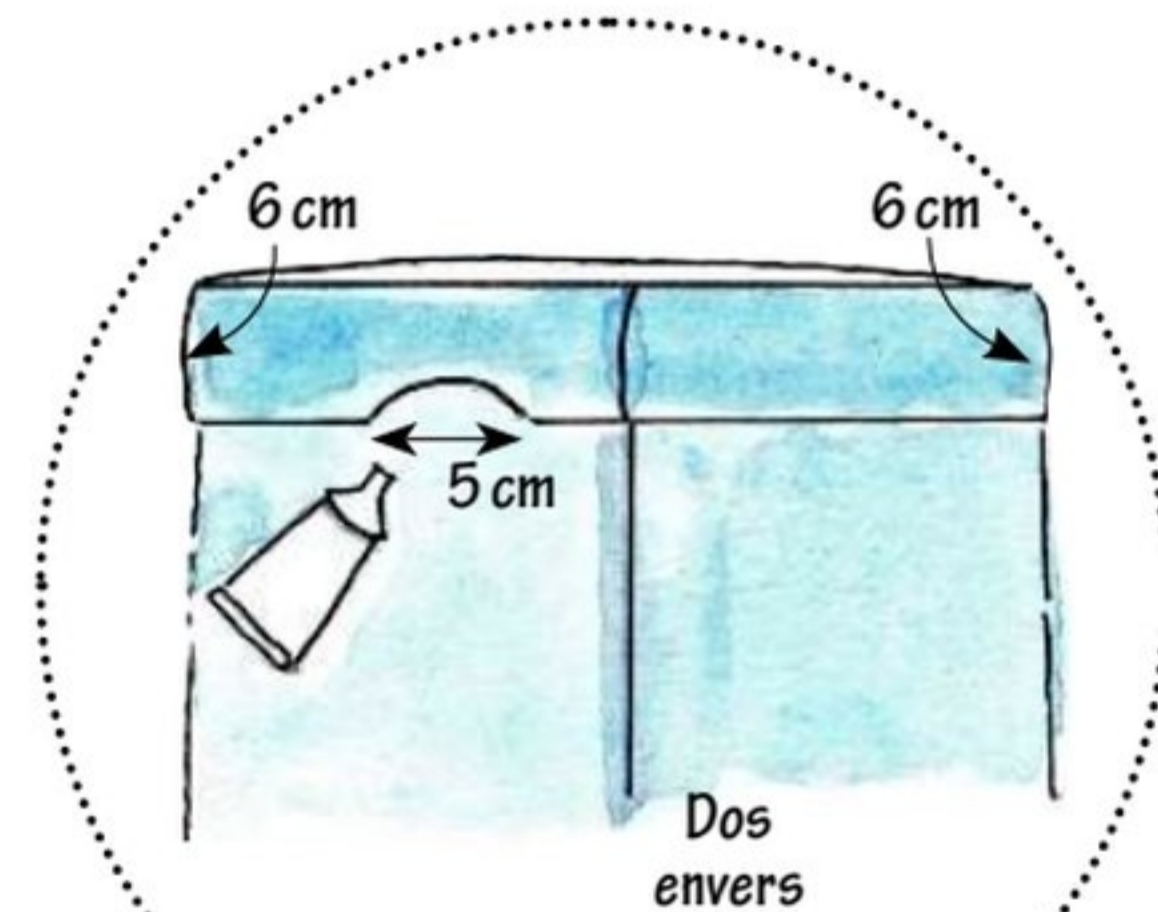
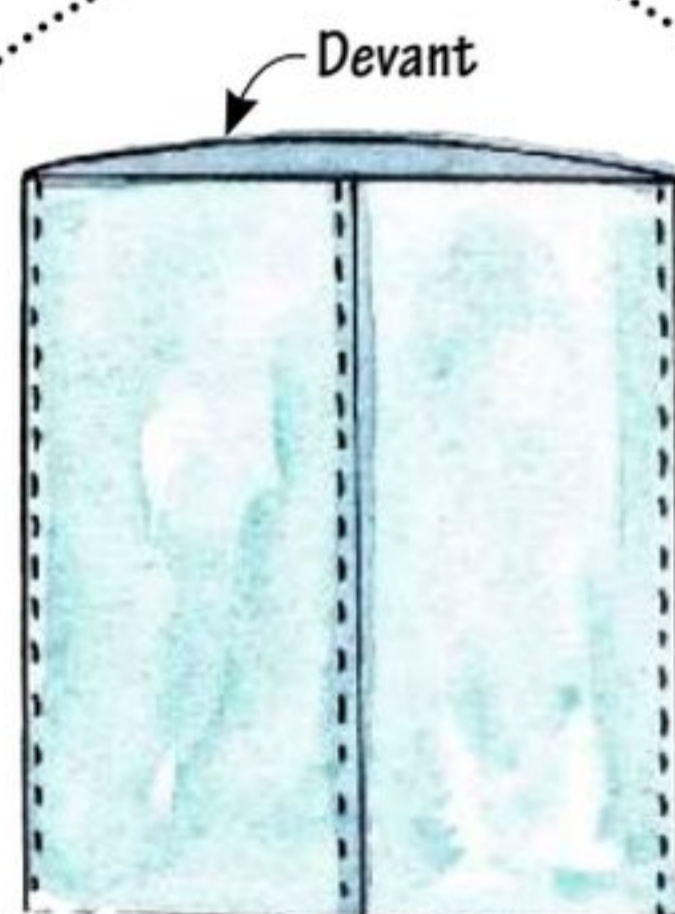


Photo Fabrice Demessence - Schémas Karine Thibault - Papier peint Maison Martin Morel chez Etoffe.com.

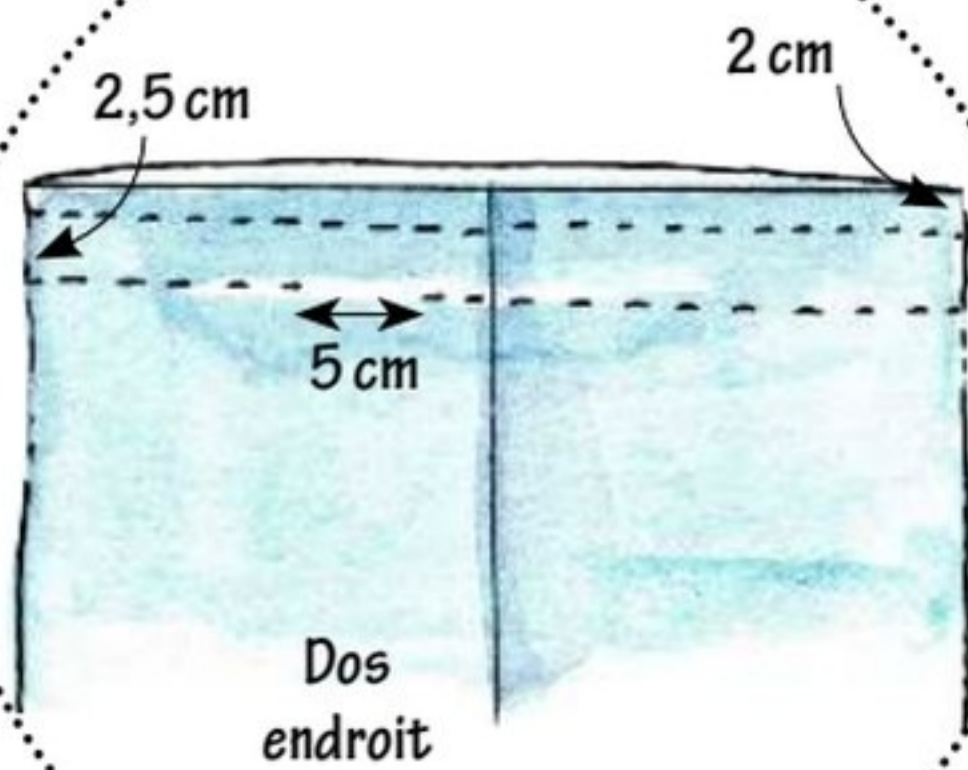


1 Mesurer son tour de hanches, ajouter 30 cm et diviser par 2 = X. Pour le devant, $X - 7 \text{ cm} = A + 2 \text{ cm}$ de marge de couture. Pour le dos, $A : 2 = B + 2 \text{ cm}$ de marge de couture. Couper $A \times 60 \text{ cm}$ pour le devant, puis 2 pans $B \times 60 \text{ cm}$ pour le dos.

2 Assembler les deux pans du dos, endroit contre endroit, en se servant du masking tape en guise d'épingles. Puis, coudre les côtés avec le devant, endroit contre endroit.

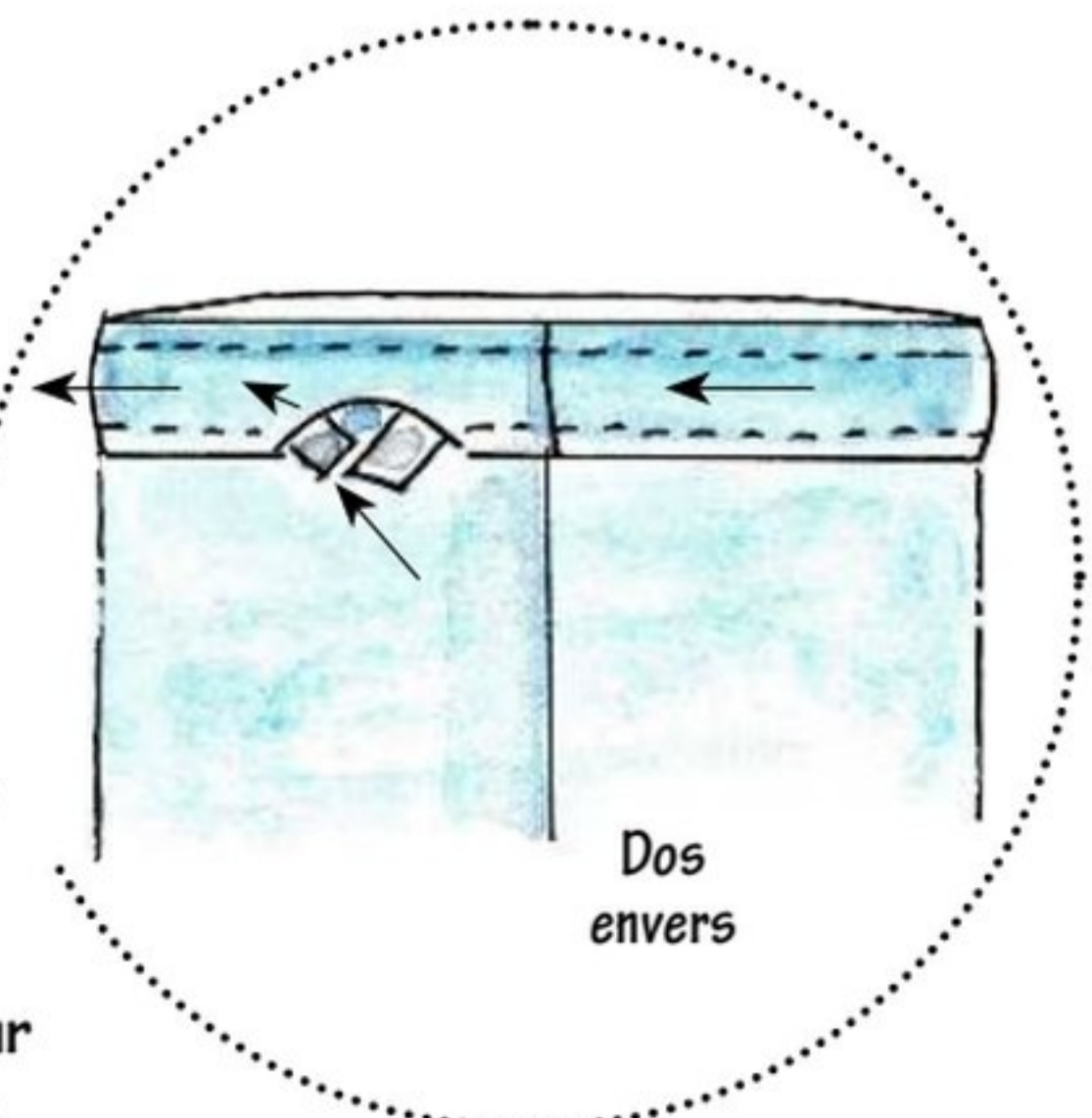


3 Rabattre 6 cm sur le haut, envers contre envers, et coller le bas de cet ourlet en laissant une ouverture d'environ 5 cm.



4 Retourner la jupe sur l'endroit. Faire une première piqûre à 2 cm du bord, puis une seconde à 2,5 cm au-dessous de la première, en laissant une ouverture d'environ 5 cm pour le passage de l'élastique.

5 Mesurer sa taille et soustraire 5 cm. Glisser l'élastique, coupé à la bonne dimension, dans l'ourlet de coulisse, sur l'envers de la jupe. Coudre ses extrémités à cheval sur 2 cm et fermer l'ouverture.



NOUVEAU !

10 modèles exclusifs !

MODES & TRAVAUX
Hors-série

8€₉₀
SEULEMENT !
soit 0,89€
le patron!

**Mon vestiaire
de printemps
10 Patrons**

* **PLANCHES
À TAILLE RÉELLE
DU 36 AU 48**

**REORLD
MEDIA**

Pour débutantes et +

**En vente actuellement chez votre marchand de journaux
et sur kiosquemag.com**

AVANT

UNE LONGUE
ROBE TEE-SHIRT



Amélie, notre styliste modéliste,
vous propose sa création, en exclusivité pour Modes & Travaux

JE TRANSFORME MA ROBE TEE-SHIRT EN ROBE DRAPÉE

Raccourcie et parée un joli drapé au motif fleuri, votre robe tee-shirt toute simple devient à la fois chic et facile à porter aux beaux jours.

PHOTOS FABRICE DEMESSENCE - STYLISME KARINE THIBOULT

FOURNITURES

- 1 robe tee-shirt ■ 100 x 150 cm de tissu toile de coton Hania rose/vert (Ma Petite Mercerie) ■ 1 m de kraft blanc
- 1 crayon à papier ■ 1 craie tailleur
- 1 grande règle ■ 1 paire de ciseaux tissu
- Épingles ■ Machine à coudre ■ 1 aiguille main ■ Fil assorti ■ Fer à repasser

RÉALISATION

Tracer les lignes de coupe qui déterminent la longueur du devant et du dos, des manches et de l'encolure de la robe (voir schéma 1). Couper en suivant les lignes tracées.

Tracer le patron sur le kraft (voir schéma 2), valeurs de couture de 1 cm comprises, puis couper suivant le contour.

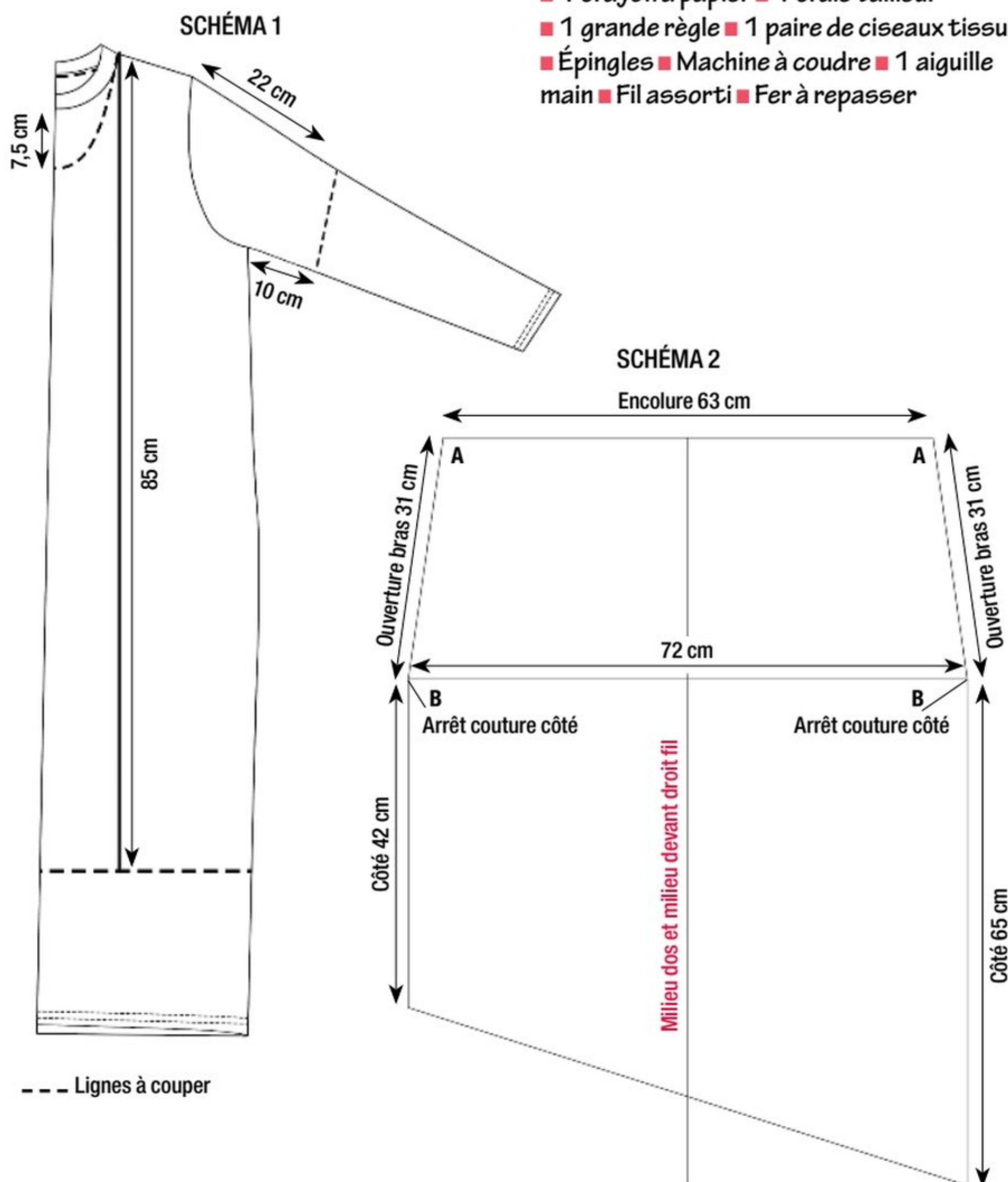
Repasser le tissu, puis le plier en deux, lisière contre lisière, endroit contre endroit.

Placer le patron sur le tissu en respectant le droit fil (ligne parallèle à la lisière), épingler puis couper tout autour en suivant le bord du kraft. Cranter les deux repères B de montage côtés.

Surfiler les bords du tissu. Épingler les côtés, endroit contre endroit, bord à bord, jusqu'aux crans d'arrêt couture (repères B). Coudre à 1 cm du bord, repasser coutures ouvertes. Coudre un ourlet de 1 cm sur les ouvertures bras, encolure et bas (devant et dos).

Découdre les coutures épaules de la robe tee-shirt sur quelques centimètres en partant de l'encolure. Placer la robe drapée sur la robe tee-shirt, envers contre endroit. Sur les coutures épaules vers l'encolure, devant et dos, placer le repère A du devant et du dos de la robe drapée, puis recoudre la pente d'épaule avec le drapé.

Les bords coupés de la robe tee-shirt sont laissés bords francs. Pour les bas de manche, plier 1 cm sur l'endroit puis encore 1 cm sur l'endroit, maintenir l'ourlet visible par quelques points à la main, puis repasser.



--- Lignes à couper

APRÈS

UNE ROBE DRAPÉE
TRÈS ESTIVALE

NIVEAU
DÉBUTANTE

COÛT
11€*

TEMPS
4H

Stylisme : sandales et ceinture Monoprix, collier Nicoli.

* Hors prix de la robe tee-shirt.



La minceur en douceur

On a toutes envie de perdre quelques kilos, d'avoir un corps ferme et une peau lisse. Mais sans culpabilité ni contrainte forte. Cinq pistes à suivre...

PAR SOPHIE GOLDFARB

Le regard des femmes sur leur corps évolue. Sur les réseaux sociaux, le mouvement « Body Positive » s'affranchit du diktat de la minceur et prouve que l'on peut être belle, quels que soient son âge et sa morphologie. Aujourd'hui, le poids ne doit plus être une question d'esthétique et de regard des autres. On veut se sentir bien dans sa peau, avec des capacités maximales. On a envie d'une silhouette « healthy » (saine, en bonne santé), comme disent les Américaines. Cela passe par une réappropriation de son corps, pour en prendre soin et le remettre à l'honneur au lieu de le brimer.

1 S'automasser avec un soin raffermissant

Pour reprendre contact avec son corps, apprendre à bien le traiter et retrouver une image de soi positive, la première étape est de le toucher avec bienveillance. Chose que nous faisons peu dans nos cultures occidentales. Alors, au lieu d'appliquer son soin corporel – qu'il soit hydratant, anticellulite ou raffermissant – à la va-vite avec des gestes brusques, on s'essaie à l'automassage, avec des mouvements lents, rotatifs et ascendants. Cela permet à la fois de drainer l'eau en excédent, de relancer la circulation sanguine et lymphatique, mais aussi celle des énergies. Le massage amplifie par ailleurs les effets des actifs minceur (caféine, coralline, extrait de baie rose...) et stimule la production de béta-endorphines, hormones du bonheur.

Photo Jennifer Rocholl/Trunk Archive/Photosense



◀ Une texture crème fouettée et des notes de fleur d'oranger pour un soin raffermissant plaisir. **BAUME CORPS LIFT & FERMÉTÉ VINOSCULPT**, 250 ml, 25 €, Caudalie.



◀ Une huile aux baies roses et au poivre noir contre la peau d'orange. **L'OR ROSE, HUILE FERMÉTÉ SURACTIVÉE**, 100 ml, 30,50 €, Melvita.

Notre choix, testé et approuvé





Adopter le palper-rouler

Si le diktat de la minceur perd du terrain, ce qui nous gêne, c'est la cellulite, cet aspect disgracieux de la peau dû au gonflement des adipocytes (les cellules qui stockent la graisse dans l'hypoderme) et qui concerne 80 à 90 % des femmes, même minces ! Avec l'âge et les grossesses, le relâchement cutané devient aussi une préoccupation. Quels que soient son âge et son poids, on a toutes envie d'une silhouette ferme et tonique.

► **Le palper-rouler**, réalisé par un kiné ou une esthéticienne, améliore la qualité de l'épiderme et l'aspect peau d'orange. Seule l'assiduité permet de voir et de conserver de vrais résultats. En faisant rouler et en pétrissant un pli cutané, le palper-rouler manuel vise à casser les amas graisseux. Prévoir minimum 10 séances d'attaque, puis une régulièrement pour l'entretien (environ 50 € la séance).

► **Le palper-rouler mécanique**, comme le Cellu-M6, offre l'avantage d'être reproductible parfaitement à l'identique. Prévoir 6 à 10 séances pour commencer, puis 1/mois (LPG endermologie, 60 € les 30 min). Mais attention : massages et palper-rouler ne détruisent pas les adipocytes. Ils transforment les acides gras contenus dans les adipocytes en énergie, ce qui signifie qu'il faut s'activer et/ou faire un drainage dans les 24 h qui suivent la séance pour éliminer.

► **Le drainage lymphatique**, pour la cellulite aqueuse avec rétention d'eau et en complément du palper-rouler, permet d'évacuer les toxines, l'eau qui nous fait nous sentir lourdes ou gonflées, et les amas graisseux libérés par les massages. Attention, comme il touche les ganglions, il est nécessaire de s'adresser à des professionnels dûment formés.



► Cette huile sèche naturelle aux plantes marines bio est adaptée aux femmes enceintes ou allaitantes. **SEA TONIC, HUILE FERMETÉ & VERGETURES**, 125 ml, 58 €, Phytomer.



► Des huiles essentielles et de la caféine, boostées par un extrait marin. **SOIN INTENSIF EXPERT MINCEUR**, 125 ml, 29,90 €, Puresentiel.



Notre choix, testé et approuvé



► Ce cocktail express promet une peau plus lisse, plus tonique et plus ferme. **MINCEUR J-14**, 180 ml, 14,90 €, Linéance.

► Une version à 95 % naturelle, adaptée aux peaux sensibles. **AMINCISSANT 7 NUITS NATURAL**, 400 ml, 39,90 €, Somatoline.



► En agissant sur la fermeté et la tonicité de la peau, ce soin booste les effets d'une séance de sport. **MY COACH!**, 200 ml, 28 €, Elancyl.

► Des micro-algues et de la caféine qui ciblent les rondeurs pour un effet gainant. **GEL-CRÈME RESCULPANT**, 150 ml, 40 €, Daniel Jouvance.



3 S'aider avec une appli minceur

Depuis plus de 20 ans, Weight Watchers est considéré comme le meilleur régime de rééquilibrage alimentaire. Devenu MonWW et disponible en application avec ou sans accompagnement, il se décline désormais en trois programmes (vert, bleu et violet), à choisir après un questionnaire de personnalisation qui prend en compte les préférences et les habitudes alimentaires, ainsi que le mode de vie. Toujours comptabilisé en points à dépenser, le programme est accompagné d'outils multiples, dont un scanner de code-barres pour aider à faire ses courses, d'un réseau social actif et encourageant, et de nombreuses recettes.

APPLI MONWW, de 22,90 à 49,90 €/mois + 30 € d'inscription, et sur internet www.weightwatchers.com

4 Booster sa séance de sport

Certaines machines peuvent donner un coup de pouce en stimulant les muscles afin qu'ils soient rapidement et visiblement au top de leur efficacité. La marque d'électrostimulation Slendertone s'est associée à des coachs sportifs et des nutritionnistes afin de créer un programme challenge sur 6 semaines. Le livret fourni prodigue conseils et recettes, et indique quels exercices pratiquer (avec des QR codes donnant accès à des vidéos), en complément de la ceinture Abs8 et des programmes préconisés, qui s'intensifient au fil des semaines.

KIT DE TONIFICATION CHALLENGE 6 SEMAINES, 226 €, Slendertone.



5 Passer à l'esthétique si cela ne suffit pas

Quand on a un complexe, une partie de son corps qui génère de l'insatisfaction, l'esthétique propose des solutions. Qu'il s'agisse d'une cellulite rebelle ou d'un bourrelet disgracieux, il existe une multitude de machines efficaces mais seule une consultation avec un médecin esthétique permet d'établir un plan de traitement approprié. Pour éliminer le petit bourrelet localisé, la méthode la plus connue et la plus utilisée est la cryolipolyse, qui refroidit à une température de +4° C (la machine Coolsculpting

de Zeltiq, agréée par la sévère FDA américaine, a fait l'objet de la quasi-totalité des études cliniques). De 600 à 1 200 € le traitement. La nouveauté de l'année, l'Emtone (BTL), promet une action sur tous les types de cellulite (de légère à incrustée), mais aussi sur la fermeté. Elle associe radiofréquence monopolaire et ondes de choc pour agir sur le derme (pour la fermeté) et l'hypoderme (pour les cellules graisseuses). Compter de 250 à 350 € la zone traitée, avec un minimum de 4 séances.

Et pour nous accompagner



Une montre connectée avec assistance d'entraînement, suivi de l'activité (nombre de pas, calories, sommeil), et une surveillance du stress ainsi que de la récupération.

MONTRE SUUNTO 3 FITNESS, 229 €, Suunto.



Cette balance connectée permet de mesurer et suivre ses masses graisseuse, osseuse et musculaire, et même son âge métabolique.

ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE BC-401, 79 €, Tanita.



Une formule crépitante encore plus efficace, pour affiner et sculpter la silhouette.
FÉE-MOI FONDRE BOOSTÉE, 400 ml, 39,90 €, Garancia.



Le principe de la cryothérapie avec une texture à effet froid immédiat qui déloge la cellulite incrustée.
BODY-SLIM CONCENTRÉ CRYOACTIF, 150 ml, 49,90 €, Lierac.



Sa formule densifie et tonifie la peau.
SOIN REMODELANT SILHOUETTE, 200 ml, 31 €, Auriège.



Son applicateur doté d'un roulement à billes facilite le massage.
CRÈME MINCEUR EFFET DRAINANT CORPS MULTISLIM, 125 ml, 49 €, Mary Cohr.

MODES & TRAVAUX BOUTIQUE

VOUS PRÉSENTE EN ÉDITION LIMITÉE

VOTRE COFFRET BIEN-ÊTRE

Mon été en beauté!

AUSSI EN VENTE SUR Kiosquemag.com



1. MATIS - CRÈME SOLAIRE VISAGE SPF50+ ET ANTI-ÂGE

La Crème Protection Solaire est un soin solaire du visage à la texture sensorielle qui assurent une protection maximale grâce aux filtres UVA et UVB SPF50+ pour un bronzage lumineux et satiné. La protection solaire MATIS est également un soin anti-âge qui protège tous les types de peaux du photo-vieillessement dû aux rayons du soleil.

Tube 50 ml.
PV indicatif 36,80€.
www.matis-paris.fr

3. LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE NOREVA

Aquareva BB crème dorée SPF15 hydrate, protège et sublime la peau. Subtilement teintée pour un teint unifié, lumineux et frais.
Tube 40 ml. PV indicatif 14€60.
www.noreva-laboratoires.com

4. ECLAE - MASQUE SOS AQUA BOOST

Le masque effet seconde peau infusé d'un sérum enrichi en Dunaliella Salina, acide hyaluronique et aloe vera, est l'allié parfait pour un boost d'hydratation et d'éclat. 93% d'ingrédients d'origine naturelle.
Sachet unidose. PV indicatif 4€50.
www.eclae.com et en pharmacies

5. BON D'ACHAT SPARTOO

Le plus grand choix de chaussures femme, homme et enfant, plus de 5.000 marques. Livraison et retour gratuits. **Valeur 20€.**
www.spartoo.com

6. MAELLYA - SPRAY ROSE ATTITUDE

Une signature olfactive unique. Le spray aérien pour les pièces à vivre. Aux 9 huiles essentielles biologiques 100% pures et naturelles. Fabriqué en France. Contrôlé Ecocert.
Flacon 75 ml. PV indicatif 11€50.
www.maellya.fr

7. O'LYSEE BRUME D'EAU PURE

Base de votre hydratation cutanée, la brume est votre alliée beauté au quotidien. Sa diffusion rafraichit et hydrate la peau de toute la famille. Made in France.
Flacon 50ml. PV indicatif 1€99.
[@olyseeofficial](http://www.olysee.com)

8. DERMOPHIL - STICK LÈVRES RÉPARATEUR

Répare, hydrate et soulage les lèvres abimées au quotidien. 100% d'origine naturelle.
Lot de 2 sticks. PV indicatif 7€50.
www.dermophil.com

9. CHEERZ - BOX DE TIRAGES PHOTO

L'emblématique boîte à photo de Cheerz : pour ceux qui aiment prendre des photos et qui veulent garder les meilleures chez eux ! Votre box rétro comprend un code valable pour le tirage de 10 photos sur l'appli Cheerz.
Box 10 tirages. PV indicatif 11€.
www.cheerz.com

10. LABORATOIRES NUTREOV RAFFERMISSEMENT CORPS

Ménophytea® Raffermissant corps redessine le contour de la silhouette en apportant fermeté et élasticité de la peau (bras, cuisses et taille).
Tube 150 ml. PV indicatif 14€90.
www.nutreo.com

11. LABORATOIRES NUTREOV - SPEED DRAINEUR

Speed draineur® Ultra est une formule concentrée en 5 extraits végétaux qui facilitent l'élimination urinaire. L'extrait de thé vert aide à combattre les excès de poids dans le cadre d'un régime amincissant. Goût pomme.
Flacon 280 ml. PV indicatif 12€40.
www.nutreo.com

12. TOPICREM - CRÈME CALM+

Formule épurée haute tolérance. Crème ultra hydratante et apaisante. Elle hydrate pendant 24h, calme et protège. 0% parfum.
Tube 40 ml. PV indicatif 13€50.
www.topicrem.com

2. FLEURANCE NATURE - EAU MICELLAIRE

Eau micellaire démaquillante à l'eau florale de Bleuet. Cosmétique certifié bio. Formulée sans savon, l'eau micellaire au bleuet et à l'aloë vera démaquille et nettoie en douceur le visage et les yeux. Convient à tous types de peaux.
Flacon 200 ml. PV indicatif 6€50.
www.fleurancenature.fr

NOUVEAU !

15 produits à prix cadeau !

Ces produits ne sont pas des échantillons !

29€⁹⁰ seulement
au lieu de 203,99€

CE COLLIER

OFFERT

85% DE RÉDUCTION

VALEUR 11€ !



9

VALEUR 14,90€ !



10

VALEUR 12,40€ !



11

VALEUR 13,50€ !



12

VALEUR 8,90€ !



13

VALEUR 24€ !



14

VALEUR 15,90€ !



15

13. NUDE EXPERIENCE VERNIS À ONGLES

Vernis à ongles certifié 6 free.

Vegan friendly, Cruelty free, Aleo Vera, huile de lin. Teintes aléatoires : Jamma, Hawa, Badaro. Fabriqué en France.

Flacon 9 ml. PV indicatif 8€90.

www.nude-experience.com

14. NATURACTIVE DORIANCE AUTOBRONZANT + UN COLLIER OFFERT

À l'extract de Gardénia, Doriance Auto-bronzant illumine le teint pour un effet bonne mine ! Un nouveau geste à découvrir pour un teint ensoleillé en toutes saisons ! Ce complément alimentaire contient 11 phytopigments* et du cuivre* qui contribue à la pigmentation normale de la peau.
Lot de 2 boîtes x 30 capsules. PV indicatif 24€.

www.naturactive.fr

15. ABELLIE PAR FAMILLE MARY - CRÈME VITALISANTE

Spécialement conçue pour retrouver une peau douce, la crème Vitalisante®, certifiée bio, associe la gelée royale et l'aloë vera dans le cadre d'un soin pour le visage tout en richesse et légèreté. Contient : miel d'amandier, gelée royale bio, aloë vera bio et huile de pépins de raisin bio.

Flacon 15 ml. PV indicatif 15€90.

www.famillemary.fr

3 façons de commander

> Kiosquemag.com

> Par téléphone au 01 46 48 48 03 (prix d'un appel local) du lundi au samedi de 8 h à 20 h

> Par courrier avec ce bon de commande complété, et votre règlement

Code commande 503 656

1 Je remplis le tableau ci-dessous :

Je commande le coffret "Mon été en beauté !"

15 produits "format vente"

Désignation	Réf.	Quantité	Prix unit.	Total
Le coffret "Mon été en beauté !"	420.182		29,90 €	
Frais d'envoi Colissimo				10 €
TOTAL DE MA COMMANDE				€

2 Je choisis mon mode de règlement :

Je règle par chèque ci-joint libellé à l'ordre de Modes & Travaux

Carte bancaire N°

Date d'expiration _____

Cryptogramme _____

Les 3 chiffres au verso de votre carte

Signature :

3 Je renvoie le bulletin à l'adresse suivante :

Ma Boutique MODES & TRAVAUX - CS 90125 - 27091 Évreux CEDEX 9

Je complète mes coordonnées

* A remplir obligatoirement

Nom* _____

Prénom* _____

Adresse* _____

CP* _____ Ville* _____

Grâce à votre email et votre numéro de téléphone nous pourrions vous contacter si besoin pour le suivi de votre commande, un problème de livraison, recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse email ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs à des fins commerciales.

Adresse e-mail : _____

N° de tél : _____ Date de naissance : _____

Je souhaite recevoir les offres commerciales de partenaires du Groupe Reworld Media.

ATTENTION, commandes valables uniquement en France métropolitaine.

Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 31/07/2020. Conformément à l'article L. 221-18 du code de la consommation, vous disposez d'un droit de rétraction de 14 jours à compter de la réception de votre commande et vous pouvez nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-DPD, c/o service juridique, 8 rue François Ory, 92543 Montrouge cedex, ou par mail à dppd@rewordmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com. Visuels non contractuels.



Cet emblème garantit notre adhésion à la fédération du e-commerce et de la vente à distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.



TEINTURE VÉGÉTALE

Fleurs, fruits, légumes, feuilles, racines, baies, épices, écorces... Les végétaux offrent une alternative écologique, naturelle et économique pour colorer les tissus. Un atelier ludique et facile, et une nouvelle manière de recycler, tout en respectant l'environnement.

PAR DELPHINE GLACHANT

BEIGE, OCRE CLAIR

Thé (écru),
pomme de pin,
feuille
de bouleau,
agrumes.

MARRON, BRUN

Café
(brun clair),
brou de noix,
racine
de pissenlit.

ROUGE

Fleur d'hibiscus,
raisin rouge,
pelure
d'oignon rouge.

ROSE

Avocat,
betterave
(rose clair),
chou rouge
(vieux rose),
rose.

VIOLET, PRUNE

Mûre (prune
foncé), bleuet
(violet clair),
jus de grenade,
jus de raisin
(violet bleuté).

MODE D'EMPLOI

LE CHOIX ET LA PRÉPARATION DES TISSUS

La teinture végétale ne fonctionnera que sur des fibres naturelles (coton, lin, laine, soie). Avant de commencer l'opération, il faut fixer les tissus. Cette étape, indispensable pour la tenue de la teinture, s'appelle le mordantage :

- Laver le tissu sans le sécher.
- Porter à ébullition 8 tasses d'eau dans une grande marmite. Ajouter 1/2 tasse de sel fin ou de poudre d'alun, mélanger.
- Placer le tissu, lavé et humide, dans la casserole et laisser bouillir pendant 1 h.
- Laisser refroidir, sortir le tissu, le rincer et l'essorer.

LES ÉTAPES DE LA TEINTURE

- 1 ■ Hacher ou piler les végétaux choisis. Pour les épices en poudre, prévoir 1 tasse; pour les végétaux, prévoir 2 tasses. Augmenter la quantité pour accentuer la teinte. Verser les éléments dans une casserole, puis ajouter 8 tasses d'eau.
- 2 ■ Porter à ébullition et laisser mijoter environ 1 h, selon la densité de la teinte désirée.
- 3 ■ Filtrer à l'aide d'une passoire et laisser refroidir.
- 4 ■ Faire tremper le tissu dans le liquide coloré et faire chauffer à feu moyen pendant environ 1 h. Remuer souvent pour que la teinte soit uniforme.
- 5 ■ Hors du feu, laisser le tissu macérer pour qu'il s'imprègne de la couleur. Plus le tissu restera longtemps, plus la couleur sera intense.
- 6 ■ Rincer le tissu à l'eau claire et froide, l'essorer et le suspendre pour le sécher.

À savoir :

- La couleur sera plus claire une fois le tissu rincé et sec.
- Pour un grand volume de tissu (draps, rideaux), doubler ou tripler les proportions.

Précautions importantes :

- Avant de faire une teinture végétale, réaliser des tests sur des échantillons de tissu et constituer un nuancier. Noter les ingrédients et les mesures pour conserver toutes les infos.
- Ne jamais laver les tissus teints avec d'autres tissus.
- Pour conserver durablement la couleur des tissus teints, les laver avec une lessive douce et les laisser sécher à l'abri du soleil.

BLEU

Cerise, fraise, framboise, myrtille, cassis, fleur de lavande.

VERT

Épinard, fougère, thym, feuille de figuier, romarin.

JAUNE OU ORANGE

Curcuma (jaune vif), safran (jaune d'or), pelure d'oignon (orange), feuille de bouleau, bruyère, agrume, artichaut, persil, fanes de carotte, rhubarbe.

FOURNITURES

■ 3 housses de coussin
(1 en tricot blanc,
1 en coton froissé blanc,
1 en velours blanc)

RÉALISATION

■ **Teindre la housse en tricot.** Préparer un bain de couleur à base de bleuet et y plonger la housse. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Teindre la housse en coton froissé.** Préparer un bain de couleur à base de curcuma et y plonger la housse. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Teindre la housse en velours.** Préparer un bain de couleur à base de jus de grenade et y plonger la housse sur 1/3. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Bleuet
- Curcuma en poudre
- Jus de grenade

TRIO DE COUSSINS



SERVIETTES DE TABLE

FOURNITURES

- 8 serviettes de table en coton blanc

RÉALISATION

- Préparer un bain de couleur à base de curcuma pour la teinte jaune, de betterave pour la teinte rose pâle, de chou rouge pour la teinte vieux rose, et de jus de grenade pour la teinte rose foncé.
- Selon l'effet souhaité, les tremper entièrement, à moitié ou au tiers.
- Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Curcuma en poudre
- Betterave
- Chou rouge
- Jus de grenade



VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Curcuma en poudre
- Chou rouge



TOTE BAG

FOURNITURES

- 1 tote bag en coton blanc

RÉALISATION

- Préparer un bain de couleur à base de curcuma pour la teinte jaune, plonger le bas du sac jusqu'au tiers de sa hauteur dans

le bain. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

- Préparer un bain de couleur à base de chou rouge pour la teinte vieux rose, plonger le tiers supérieur du sac dans le bain.
- Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

GILET FLEURI

FOURNITURES

- 1 gilet en coton blanc
- Chutes de lin ■ 1 épingle de nourrice

RÉALISATION DU GILET

■ **Teindre le gilet.** Préparer un bain de couleur à base de jus de grenade. Pour une couleur assez soutenue, laisser tremper le gilet une nuit entière. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

RÉALISATION DE LA FLEUR

■ **Teindre les chutes de lin** dans différents bains de couleur, à base de myrtille, chou rouge, bleuet, mûre, betterave en fonction des nuances souhaitées. Une fois les teintures obtenues, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Reporter** une dizaine de fois le gabarit du pétale dans des couleurs et des tailles différentes. Superposer les pétales du plus grand au plus petit, en alternant les couleurs, et en conservant l'aspect froissé du tissu. Coudre le centre pour les fixer ensemble et former une fleur.

■ **Accrocher** la fleur au gilet avec une épingle de nourrice.

VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Jus de grenade
- Myrtille
- Chou rouge
- Bleuet
- Mûre
- Betterave



VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Thé
- Café

FLEUR EN TISSU

FOURNITURES

- Chutes de lin blanc ■ Colle
- 1 bâton en bois ou bambou de Ø 8 mm et de 20 cm de long environ ■ Pistolet à colle + bâtons de colle ■ Ciseaux
- Fil ■ Aiguille

RÉALISATION

■ **Diviser** les chutes de lin blanc en trois tas.

■ **Préparer** un bain de couleur à base de thé et teindre le 1^{er} tas. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Préparer** un bain de couleur à base de café et teindre le 2^e tas. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Conserver** le 3^e tas dans sa

couleur d'origine.

■ **Dans le lin teint au café,** reporter deux fois le gabarit de la feuille et tracer une bande de 3 x 20 cm. Découper le tout. Coller cette bande sur le bâton de façon à le recouvrir, puis coller les feuilles sur la tige obtenue avec le pistolet à colle.

■ **Dans le lin teint au thé et dans le lin blanc,** reporter une dizaine de fois le gabarit du pétale dans plusieurs tailles. Les découper. Superposer les pétales du plus grand au plus petit en alternant les couleurs.

■ **Coudre** le centre pour fixer les pétales ensemble et former une fleur. La fixer sur la tige à l'aide du pistolet à colle.

PARURE DE LIT

VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Mûre
- Myrtille
- Jus de grenade
- Thé

FOURNITURES

- 2 taies d'oreiller en coton blanc
- 3 draps de lit en lin ou en coton blanc
- Paréo en voile de coton blanc

RÉALISATION

■ **Teindre les taies d'oreiller.** Préparer un bain de couleur à base de mûre, placer un élastique bien serré à 1/3 de chaque taie et les plonger dans le bain jusqu'à l'élastique. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer, enlever l'élastique et laisser sécher.

■ **Teindre le 1^{er} drap.** Préparer un bain de couleur à base de thé, et y plonger le tissu. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Teindre le 2^e drap et le paréo utilisé comme rideau.** Préparer un bain de couleur à base de jus de grenade et y plonger les tissus. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

■ **Teindre le 3^e drap.** Préparer un bain de couleur à base de myrtille et y plonger le tissu. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.

ABAT-JOUR

FOURNITURES

- 1 suspension en métal
- 1 morceau de lin (assez long pour faire le tour de la suspension et de la hauteur de celle-ci + 15 mm)
- Fil de lin
- Aiguille
- Colle

RÉALISATION

- **Préparer** un bain de couleur à base de jus de grenade et teindre le morceau de lin. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.
- **Recouvrir** l'abat-jour avec le tissu et coudre les bords avec le fil de lin.
- **Rabattre** le tissu sur l'intérieur de l'abat-jour, en haut et en bas, et le fixer avec un petit point de colle.

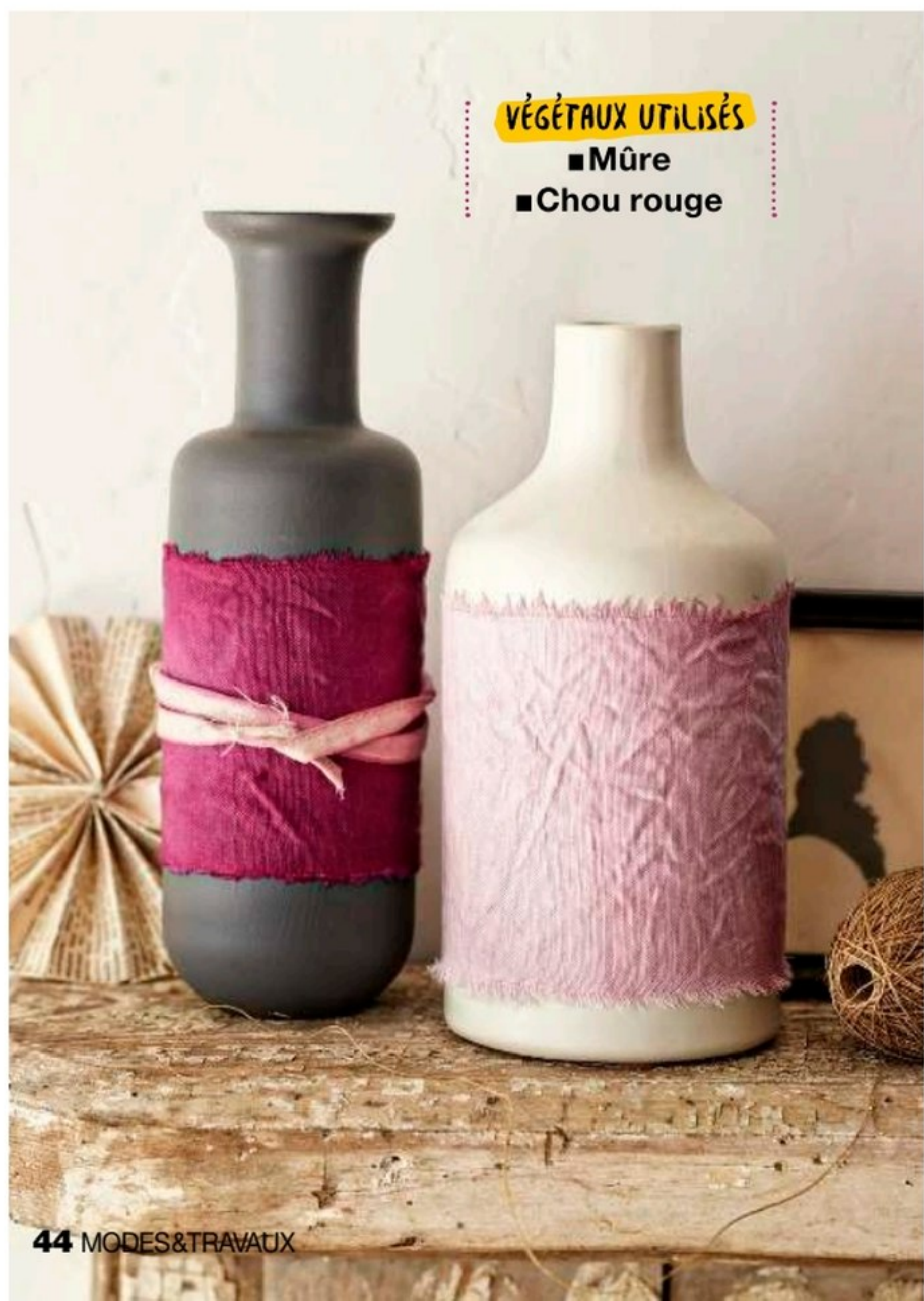
VÉGÉTAL UTILISÉ

- Jus de grenade



VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Mûre
- Chou rouge



VASES DÉCORÉS

FOURNITURES

- 3 bandes de lin
- 2 vases ou bouteilles
- Pistolet à colle + bâtons de colle
- Fil blanc
- Machine à coudre

RÉALISATION

- **Déchirer** 2 bandes de lin dans de vieux tissus (draps, torchons, nappes) et 1 longue bande de 3 cm de large. Adapter les bandes de lin au périmètre et à la hauteur des vases.

- **Replier** la longue bande en 3 pour en faire un ruban et coudre tout du long, de façon à créer un passepoil (sans ganse).
- **Teindre** 1 bande de lin et le passepoil en rose avec le chou rouge, puis 1 bande de lin en pourpre avec les mûres.
- **Enrouler** chaque bande autour d'un vase et la fixer avec le pistolet à colle.
- **Nouer** le passepoil autour de la bande pourpre pour finaliser la décoration du vase.

CADRES PHOTO

VÉGÉTAUX UTILISÉS

- Myrtille
- Café

FOURNITURES

- 1 cadre photo 13 x 18 cm
- 1 cadre photo 23 x 23 cm
- 1 morceau de carton fin 13 x 18 cm
- 1 morceau de carton fin 23 x 23 cm
- 1 morceau de lin blanc 13 x 18 cm
- 1 morceau de lin blanc 23 x 23 cm
- Ciseaux
- Cutter
- Règle
- Crayon
- Colle

RÉALISATION

- **Découper** une fenêtre de 5 x 7 cm au centre du carton de 13 x 18 cm et une fenêtre de 10 x 10 cm au centre du carton de 23 x 23 cm pour créer des maries-louises.
- **Teindre** le petit morceau de lin. Préparer un bain de couleur à base de café. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.
- **Teindre** le grand morceau de lin. Préparer un bain de couleur à base de myrtille. Une fois la teinte obtenue, rincer, essorer et laisser sécher.
- **Recouvrir et coller** chaque marie-louise avec le tissu de la même taille. Découper les fenêtres au cutter en gardant une marge de tissu de 1 cm. Rabattre cette marge sur l'envers des maries-louises et la coller.
- **Placer** les maries-louises dans les cadres et y insérer les photos de son choix.



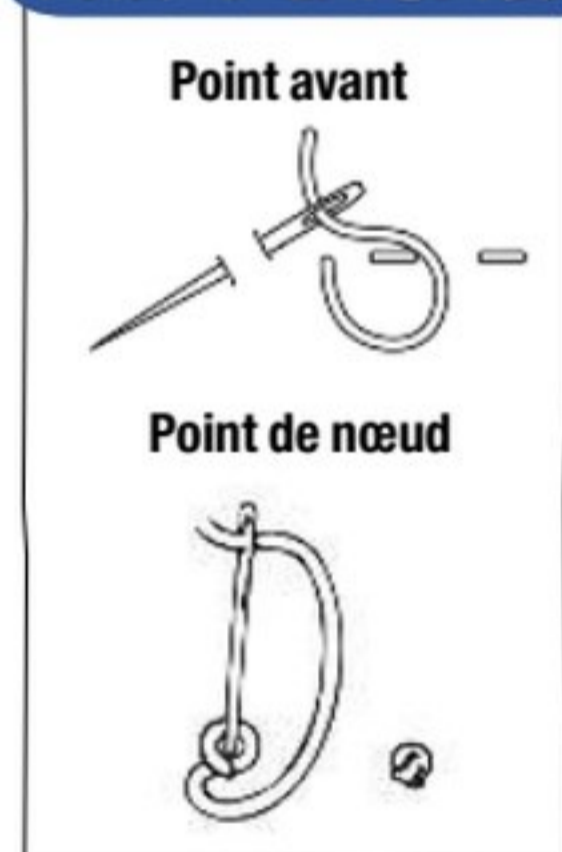


Amélie, notre styliste modéliste, vous propose sa création, en exclusivité pour Modes & Travaux

FOURNITURES

- 1 taie d'oreiller 65 x 65 cm bleu foncé
- 1 taie d'oreiller 50 x 70 cm bleu clair
- Fil à broder mouliné : 5 x 117MC 973 (DMC) 2 x 117MC 601 (DMC)
- 1 tambour à broder
- 1 aiguille à broder
- 1 petite paire de ciseaux
- 1 feuille de papier machine à petits carreaux
- Scotch
- 1 feutre Frixion Pilot 90
- 90 x 30 cm de film transparent hydrosoluble spécial éponge (Avalon)
- Règle
- Fer à repasser

POINTS EMPLOYÉS



UNE NUIT À LA BELLE ÉTOILE

Quoi de plus agréable que de s'endormir la tête dans les étoiles ? Grâce à cet ensemble de taies d'oreiller brodées, rien de plus facile !

RÉALISATION

➤ Dessiner le raccord du motif sur le papier à petits carreaux en suivant les indications de taille.

Pour la taie de couleur foncée

➤ Scotcher la feuille sur la table, puis décalquer le motif sur le film transparent hydrosoluble en suivant la forme souhaitée (voir schémas des taies ci-dessous),

reporter le raccord au fur et mesure. Placer le film sur la taie d'oreiller, puis broder avec 6 brins en suivant les indications de points. Une fois la broderie réalisée, passer la taie sous l'eau pour dissoudre le film.

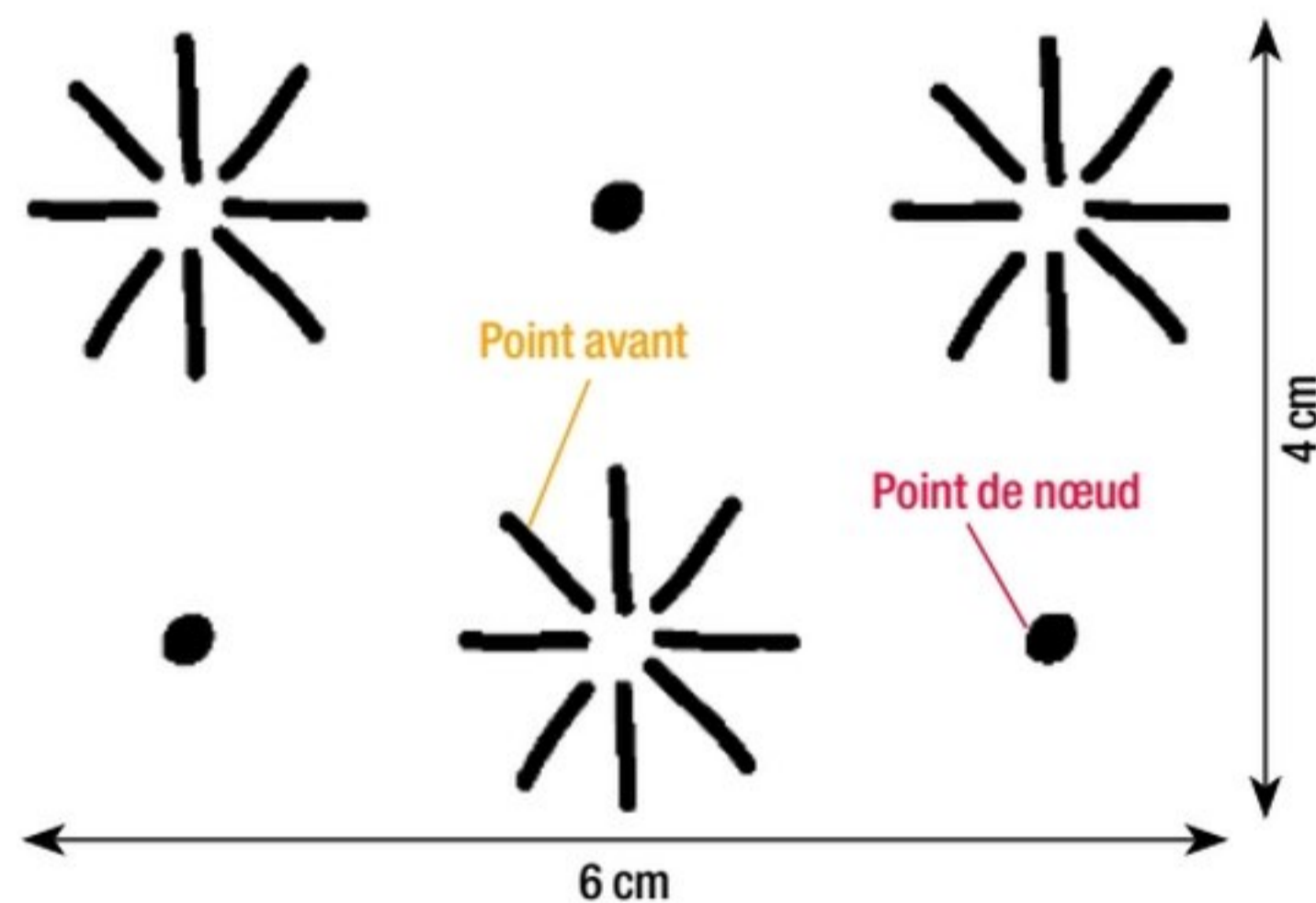
Pour une taie de couleur claire

➤ Décalquer le motif directement sur le tissu à l'aide

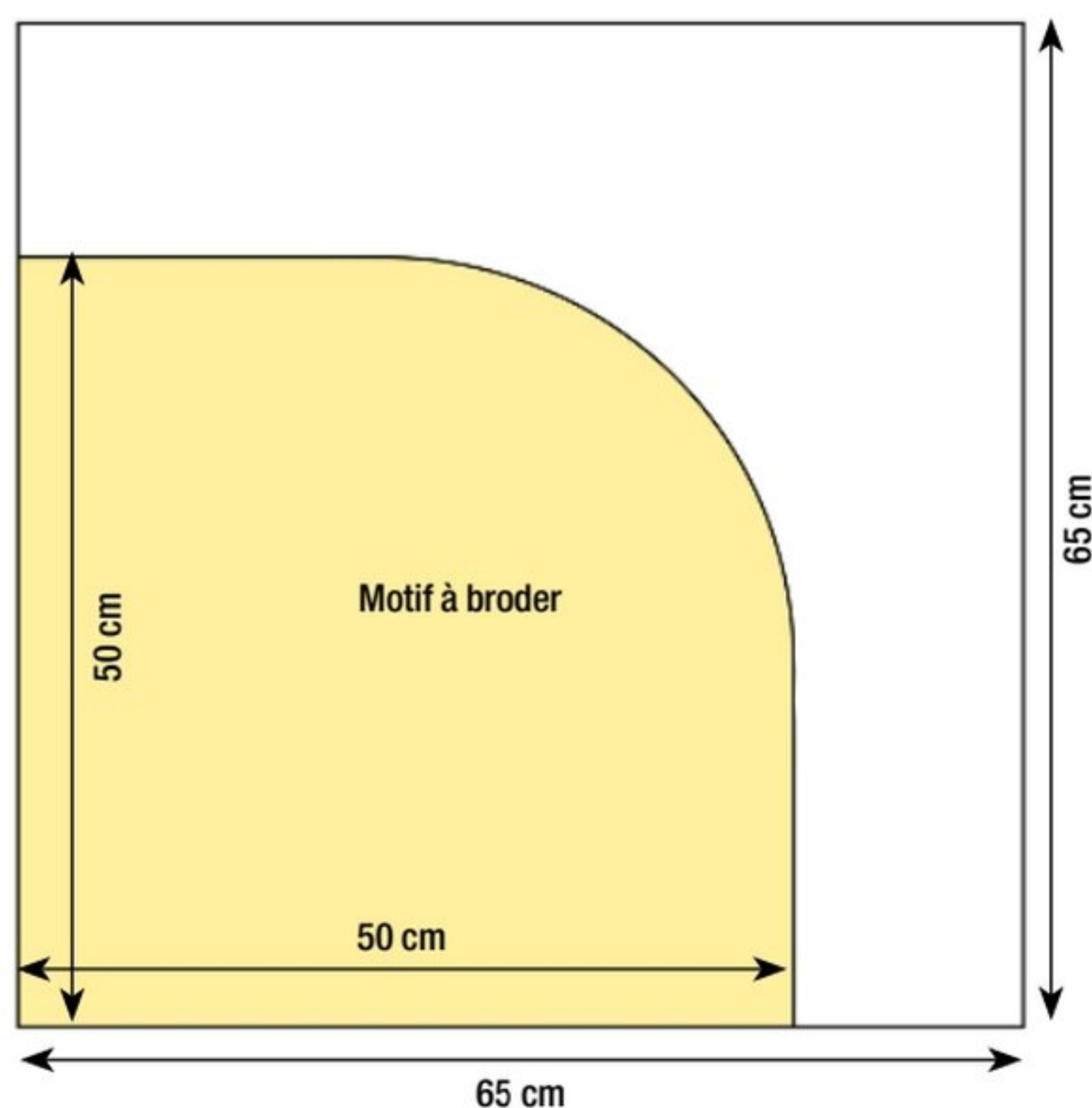
du feutre Frixion en plaçant la feuille à l'intérieur de la taie d'oreiller, par transparence et en suivant la forme souhaitée (voir schémas des taies), reporter le raccord au fur et mesure. Broder avec 6 brins en suivant les indications de points. Une fois la broderie réalisée, repasser la taie pour faire disparaître le feutre Frixion.

LE MOTIF EST À TAILLE RÉELLE

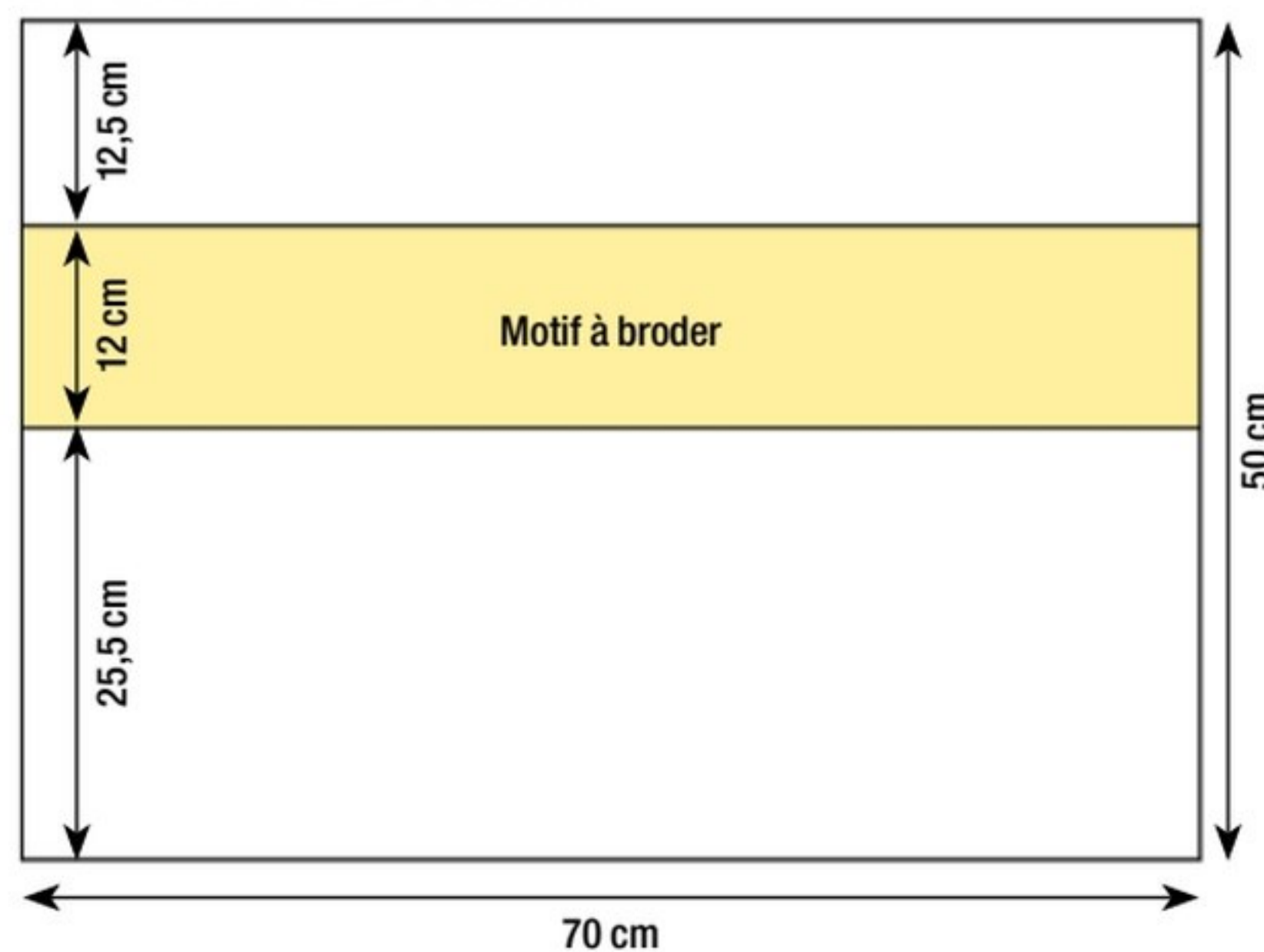
RACCORD DU MOTIF



GABARIT DE LA TAIE CARRÉE



GABARIT DE LA TAIE RECTANGULAIRE



NIVEAU
DÉBUTANTE

COÛT
12 €*

TEMPS
15 H

Photo Fabrice Demessence - Stylisme Karine Thibault - Housse de couette et plateau Monoprix, mug Le Creuset.



*Hors prix des taies d'oreiller.



L'été à l'heure scandinave

En Suède, à l'approche des beaux jours, Paula et sa famille ne ratent jamais une occasion de profiter de leur immense jardin. Visite de leur maison joyeusement colorée.

PAR PERRINE SCHEER

À l'arrière de cette ancienne ferme, deux larges terrasses permettent de prolonger la maison dans le jardin.



Visite privée



☛ La longue table de la cuisine est toujours prête à accueillir des invités.



☛ À l'intérieur comme à l'extérieur, des plantes et de petits accessoires colorés égayent l'espace.

☛ Une collection de tasses à l'effigie des Moumines s'invite sur une étagère de la cuisine.



☛ Dans le salon, divers objets chinés dans des brocantes se côtoient gaiement.

☛ Des fleurs du jardin placées dans des bouteilles en verre décorent joliment la table de la terrasse.



Dans la petite ville côtière de Varberg, au sud de Göteborg, en Suède, Paula et son mari Lasse ont eu un coup de cœur pour cette vaste ferme bâtie en 1914. Mais la maison de 200 m², bordée par un jardin de plusieurs hectares, nécessitait quelques travaux de rénovation. Sitôt propriétaire, le couple s'est attelé à la tâche : il a remplacé tous les sols sur les deux niveaux, changé les fenêtres et abattu plusieurs cloisons pour ouvrir l'espace. Côté déco, la couleur est partout à l'honneur. Les teintes se côtoient dans une joyeuse harmonie, et la personnalité de chaque pièce est renforcée par la présence d'objets chinés au fil des ans. Les sources d'inspiration de Paula ? Différents blogs et magazines de décoration, mais aussi Instagram.

Profiter au maximum de la vie en extérieur

L'immense jardin arboré est un véritable lieu de vie tourné vers le soleil et le grand air. « C'est notre endroit préféré », sourit la propriétaire. Et pour cause ! Là, deux vastes terrasses en bois ont été aménagées. Sur la première, qui vient en prolongement de la cuisine, la famille – Paula et Lasse ont trois grands enfants, dont deux ont quitté la maison – prend ses repas aussi souvent que la météo le permet. La décoration y est minimaliste, à l'exception de trois magnifiques lanternes marocaines qui surplombent la table. La seconde terrasse sert de lieu de détente. Une table basse fabriquée en palettes, des fauteuils en rotin... tout est fait pour s'y sentir bien. Paula a même pu réaliser un rêve de longue date, avoir une cuisine d'été. Préparer des repas est désormais bien plus facile et, aux beaux jours, Lasse rapporte souvent des fruits de mer vendus par des pêcheurs locaux. Enfin, à l'arrivée de l'automne, la famille se réfugie sous la véranda, à l'abri de la pluie et du vent, tout en gardant un œil sur le jardin grâce aux larges fenêtres dont dispose la pièce. ■

VIVE LE **MÉLANGE DES GENRES ET DES MATIÈRES** POUR CRÉER UN ESPACE **GAI ET ACCUEILLANT !**



◉ Visite privée



◉ Dans cette chambre, le papier peint mappemonde, en motif patchwork, invite au voyage.



◉ Le jaune citron donne du pep's à la chambre.



◉ Une brassée de fleurs s'assortit aux verres colorés.



DES LANTERNES MAROCAINES, UNE CAGE À OISEAUX, DE LA JOLIE VAISSELLE, **LA TABLE EST PRÊTE POUR LES REPAS ESTIVAUX.**



◉ Les matières naturelles sont à l'honneur sur cette terrasse dédiée à la convivialité.



◉ Un grand bac de lavande diffuse un doux parfum de Provence dans le jardin.



SOURIEZ, VOUS JARDINEZ !



PROTÈGE
ET NOURRIT

FORMULE
ENRICHIE

FACILE
À DOSER



SAC
D'ORIGINE
VÉGÉTALE

Rejoignez
la communauté sur
www.or-brun.com

Suivez-nous



UTILISABLE EN
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

FABRIQUÉ EN FRANCE

Terre ornementale : Support de culture NFU 44-551. Paillage fertilisé ornemental : Amendement organique NFU 44-051. Engrais fleurs liquide, engrais avec additif agronomique NF 44-204. Engrais organique NPK avec stimulateur de croissance et de développement des plantes à vase d'extraits végétaux. Additif agronomique AMM N°1150001. Produits utilisables en agriculture biologique conformément aux règlements CE N° 834/2007 et 889/2008. Concept Or'Activ : Engrais fleurs et Paillage fertilisé du potager.

design graphique / illustration : cariboucaribou.fr



VINTAGE Fauteuil en bambou, L 56 x H 75 x P 73 cm, 206 €, Madam Stoltz.

BROC' & ROLL

QUELQUES TOUCHES DE COULEURS ACIDULÉES, DES INFLUENCES BOHÈMES ASSUMÉES, UN INDÉNIABLE ESPRIT RÉCUP'... ET LA MAISON PREND DES AIRS DE JOYEUSE BROCANTE !

PAR CÉLINE AMICO



POÉTIQUE Thermos « Mint » en mélamine, Ø 18 x H 33 cm, 35 €, Rice chez La Boîte à Bonheur.



NAÏF Plateau rond en bouleau, Ø 45 cm, 50,90 €, Mini Labo.

BUCOLIQUE Mug « Papercut » en porcelaine, Ø 8 x H 9,5 cm, 10 €, Mini Labo.



GÉOGRAPHIQUE Papier peint intissé « Whole Wide World », 270 € le panneau de L 200 x H 250 cm, Mr Perswall.



FACTORY Casiers empilables en métal, L 33 x H 20 x P 28,5 cm, 39,90 € l'un, On Range Tout.



RUSTIQUE Table « St Mawes » en teck, L 180 x H 75 x P 90 cm, 1 080 €, Garden Trading.

DÉLICATE Lanterne en métal, H 29,5 cm, 14 €, Melody Maison.



GUIMAUVE Panier cube de rangement en raphia tressé et cuir, L 30 x H 25 x P 30 cm, 39,90 €, On Range Tout.





FESTIVE

Guirlande lumineuse d'extérieur, L 10 m, 109 €, Bloomingville.



BRUTE

Table basse « Merlin » en chêne massif, L 100 x H 28 x P 100 cm, 899 €, La Redoute Intérieurs.



MULTICOLORE

Tapis « Pondichéry » en polyester et coton, L 80 x H 200 cm, 49,90 €, Maisons du Monde.



ETHNIQUES

Paniers en bambou, L 36 x H 29 x P 20 cm (pour le plus petit modèle), 117 € les 4, Madam Stoltz.



RÉCUP' Chaise « Multipl's » en métal, L 41 x H 84 x P 52 cm, 110 €, Maisons du Monde.



ROMANTIQUE
Lit banquette « Juliette » en métal, L 190 x P 90 cm, 229 €, Maisons du Monde.

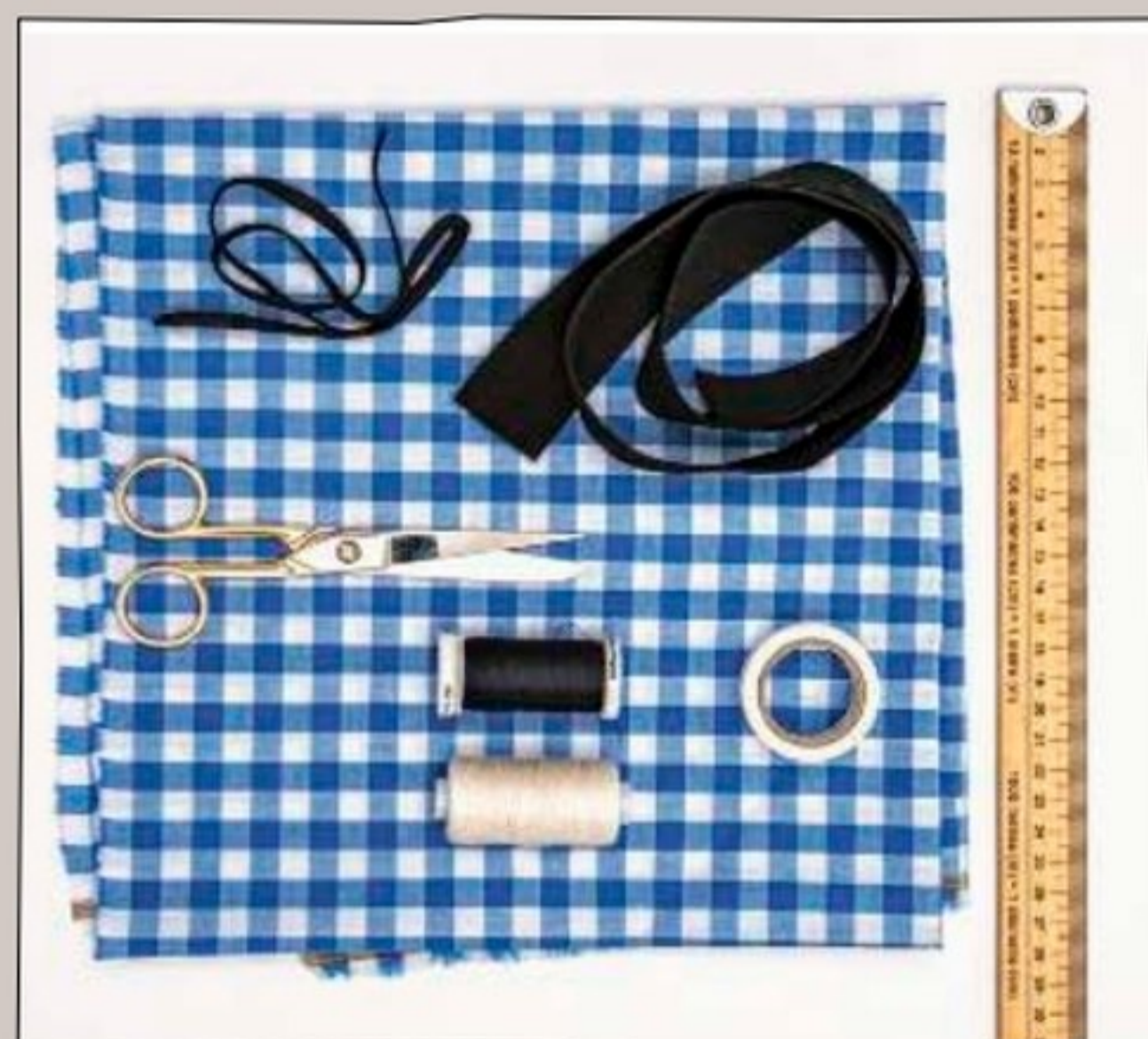
CLASSIQUE

Coussin en coton, L 60 x H 60 cm, 19 €, Madam Stoltz chez Singulière Audacieuse.



AVANT

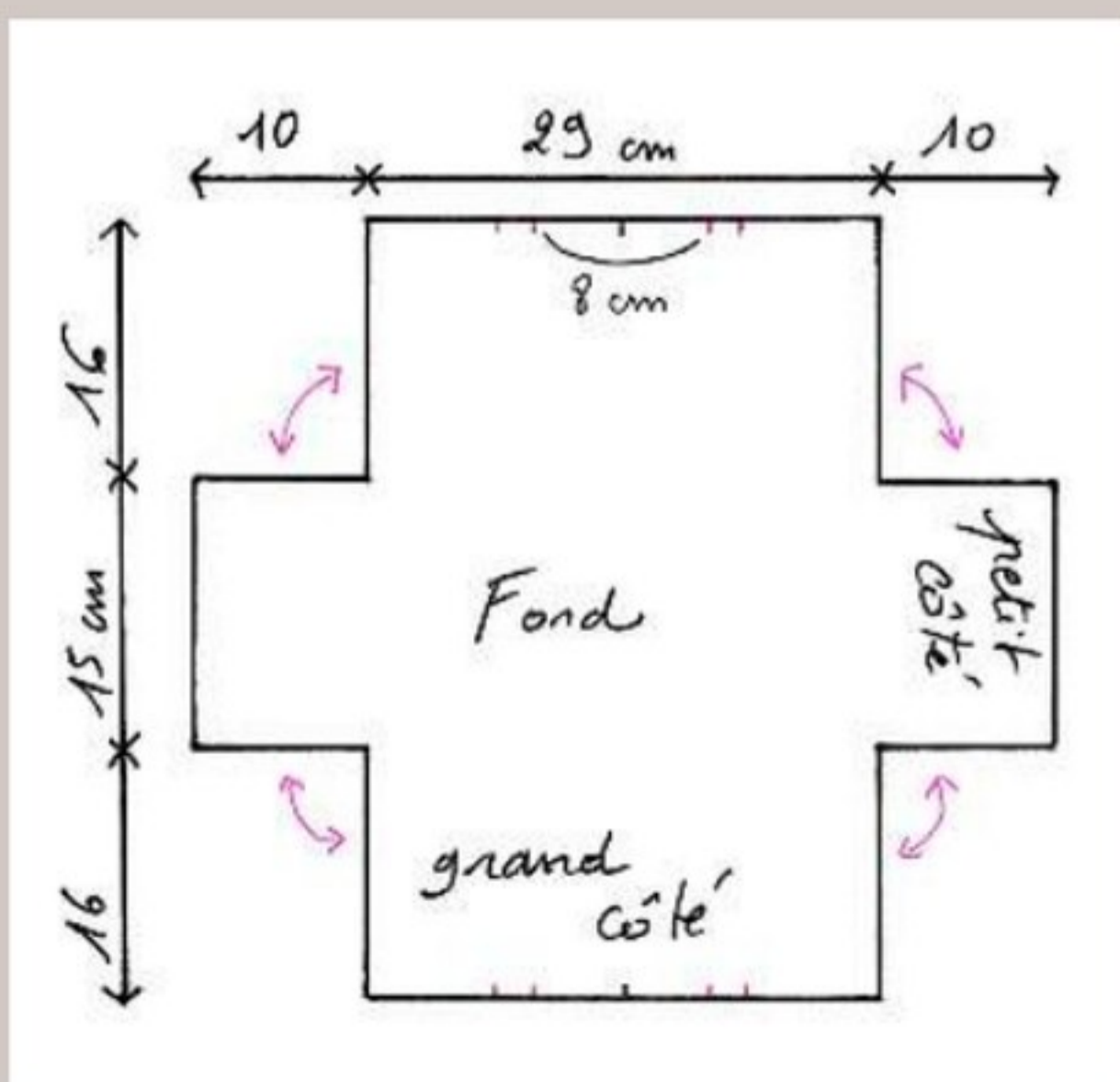
UNE TOILE CIRÉE
À CARREAUX



FOURNITURES

Pour un moule à cake de 26 cm

- 60 x 120 cm de toile cirée en vichy bleu roi (Casa Frida)
- 80 x 150 cm de coton navy à grands carreaux (Ma Petite Mercerie)
- 36 cm d'élastique plat noir de 0,5 cm de large
- 112 cm de ruban de sergé noir de 2,50 cm de large
- Fil à coudre blanc et noir
- Masking tape
- Règle
- Ciseaux
- Machine à coudre



« Imaginer, créer, c'est ma passion! »
Retrouvez Karine sur Mademoiselle Tika

Je transforme une toile cirée en SAC À CAKE

RÉALISATION

ÉTAPE 1

Découper la toile cirée en deux morceaux de 47 x 49 cm (sac), deux bandes de 15 x 27 cm (couverture) et une bande de 11 x 18 cm (poche).

ÉTAPE 2

Reporter le schéma du sac sur l'envers des deux morceaux de 47 x 49 cm. Les découper.

ÉTAPE 3

Réaliser la poche. Rabattre un ourlet de 1 cm autour de la bande de 11 x 18 cm et le maintenir avec le masking tape. Coudre la poche sur un des grands côtés du sac, puis retirer le masking tape (photo 1).

ÉTAPE 4

Coudre les anses. Couper deux morceaux de 56 cm dans le ruban de sergé. Les épingler, en les alignant au bord des grands côtés, sur

l'endroit de la toile cirée, et en laissant 8 cm entre chaque ruban (schéma).

ÉTAPE 5

Assembler les deux parties du sac à l'aide du masking tape, endroit contre endroit. Piquer les contours à 1 cm du bord, en laissant un grand côté ouvert. Retirer le masking tape. Retourner le sac sur l'endroit et coudre l'ouverture à petits points.

ÉTAPE 6

Positionner les quatre côtés du sac, indiqués par une flèche rouge (schéma), endroit contre endroit, et les assembler par une double piqûre à 1 cm des bords. Retourner le sac sur l'endroit.

ÉTAPE 7

Réaliser le couvercle. Couper deux morceaux d'élastique d'une longueur de 18 cm. Les maintenir, sur les grands côtés de

l'une des deux bandes de 15 x 27 cm, et à 5 cm des bords avec du masking tape. Assembler les deux bandes, endroit contre endroit, piquer le contour en laissant une ouverture. Retirer le masking tape. Retourner sur l'endroit et coudre l'ouverture à petits points (photo 2).

ÉTAPE 8

Coudre les serviettes. Couper 4 carrés de 40 cm de côté dans le coton à grands carreaux. Régler la machine à coudre sur un point zigzag très serré. Enfiler du fil noir dans la canette. Placer le pied-de-biche au milieu d'un des côtés et piquer au point de bourdon jusqu'en bas. Repartir du milieu et piquer le demi-côté opposé. Répéter cette opération pour avoir un point dense. Procéder ainsi sur tous les côtés de la serviette (photo 3).



APRÈS

UN SAC À CAKE POUR
LES PIQUE-NIQUES

NIVEAU
DÉBUTANTE

COÛT
8 À 16 €*

TEMPS
1 H 30

Abonnez-vous

Choisissez votre formule

Formule sans engagement de durée

Votre magazine
+ 4 patrons inédits

4,90 € par mois
au lieu de ~~9,77 €~~*

soit
49%
d'économie



Votre magazine

+ 2 patrons couture femme
+ 1 patron couture enfants
+ 1 patron broderie



Avec l'abonnement sans engagement

- Je règle en douceur
- Je stoppe quand je veux
- Je n'ai plus rien à faire

Matière : coton,
grandes anses,
fermeture par pression,
poche interne. Coloris :
rouge et blanc.
Dim : 44 x 42 x 12 cm

Ce superbe sac
de plage de grande
contenance est
idéal pour vous
accompagner à la
plage ou à la piscine.

**LE SAC
DE PLAGE
CANEVAS**



à **MODES** & **TRAVAUX**

et recevez tous les mois



Formule classique sur 1 an - 12 n°

Votre magazine
+ 4 patrons inédits

69€
au lieu de ~~117,24€*~~



soit
41%
d'économie

Bulletin d'abonnement à compléter et à retourner à Service abonnements Modes & Travaux - CS 90125 - 27091 Evreux cedex 9
Vous pouvez aussi vous abonner sur kiosquemag.com

Je choisis mon offre d'abonnement

- Je choisis la formule sans engagement de durée
4,90 € par mois par prélèvement (1072321) au lieu de ~~9,77€*~~
+ le sac de plage canevas (Tarif valable un an - année suivante
6,90 €) soit 49% de réduction

Je complète l'IBAN et le BIC présent sur mon RIB. Je n'oublie pas de joindre mon RIB

IBAN

Vous autorisez REWORLD MEDIA MAGAZINES à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de REWORLD MEDIA MAGAZINES.

Cette offre est sans engagement de durée. Vous stoppez quand vous le souhaitez.

- Je choisis la formule classique (avec les 4 patrons) je règle de suite 69 € au lieu de ~~117,24€*~~ (1072339) soit 41% de réduction
- Je choisis l'offre d'abonnement magazine seul 2,30€ par mois au lieu de ~~3,39€*~~ par prélèvement (1072347) (Tarif valable un an - année suivante 2,60 €)
- Je m'abonne au magazine seul un an (12 numéros) je règle de suite 32 € au lieu de ~~40,68€*~~ (1072354)
- Je commande le sac de plage canevas seul au prix de 15 € + 5 € de frais de port. (1072362)

Je choisis mon mode de règlement

- par chèque à l'ordre de Modes & Travaux
- par CB (je complète mon numéro de carte)

3 derniers numéros au dos de votre CB

J'indique mes coordonnées

Nom** : Prénom** :

Adresse** :

Complément d'adresse (résidence, lieu dit, bâtiment...)** :

Code postal** : Ville** :

Tél. (de préférence portable) : (Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

E-mail : (Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs)

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

Dater et signer obligatoirement

À : Date : / /

Signature :

* Le prix de référence se compose du prix kiosque et des frais de livraison à domicile. **À remplir obligatoirement.
Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/08/2020. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi de(s) produit(s) est à votre charge.

Responsable de traitement des données personnelles : REWORLD MEDIA MAGAZINES SAS
Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à REWORLD MEDIA MAGAZINES-DPD, c/o service juridique, 8 rue François Orty, 92543 Montrouge cedex, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com

Feuilles de vigne farcies au boulgour

**POUR 40 PIÈCES - PRÉPARATION : 1 H 30
CUISSON : 1 H 15 - REPOS : 12 H**

■ 40 feuilles de vigne marinées ■ 1 oignon
■ 50 cl de bouillon de poulet ■ 2 gousses
d'ail ■ 300 g de boulgour ■ 100 g de raisins
secs ■ Le jus d' 1/2 citron ■ 1 bouquet de persil
■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Préparer le boulgour selon les indications figurant sur le paquet. L'égoutter.
- Rincer les feuilles de vigne à l'eau froide, les égoutter sur du papier absorbant.
- Éplucher et hacher l'oignon et l'ail. Les faire revenir quelques minutes à la poêle dans l'huile d'olive bien chaude.
- Laver et ciseler finement le persil.
- Préchauffer le four à 170 °C (th. 5/6).
- Mélanger le boulgour avec l'oignon et l'ail, le persil et les raisins secs. Saler et poivrer.
- Placer les feuilles de vigne sur un plan de travail propre, la tige orientée vers le haut. Déposer environ 2 c. à s. de mélange de boulgour au centre de chaque feuille. Replier les côtés vers l'intérieur et enrayer les feuilles. Répéter l'opération pour chaque feuille, jusqu'à épuisement de la garniture.
- Disposer les rouleaux dans un moule graissé à l'huile d'olive, verser le jus de citron et recouvrir de bouillon. Enfourner pour 1 h.
- À la sortie du four, laisser refroidir dans le liquide de cuisson. Égoutter, puis réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



Saveurs Orientales

Ensoleillez votre cuisine avec ces recettes parfumées, toutes plus délicieuses les unes que les autres. De l'entrée au dessert, elles feront voyager vos papilles vers des contrées lointaines!

PAR JULIETTE JOSSE



POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN - REPOS : 1 H

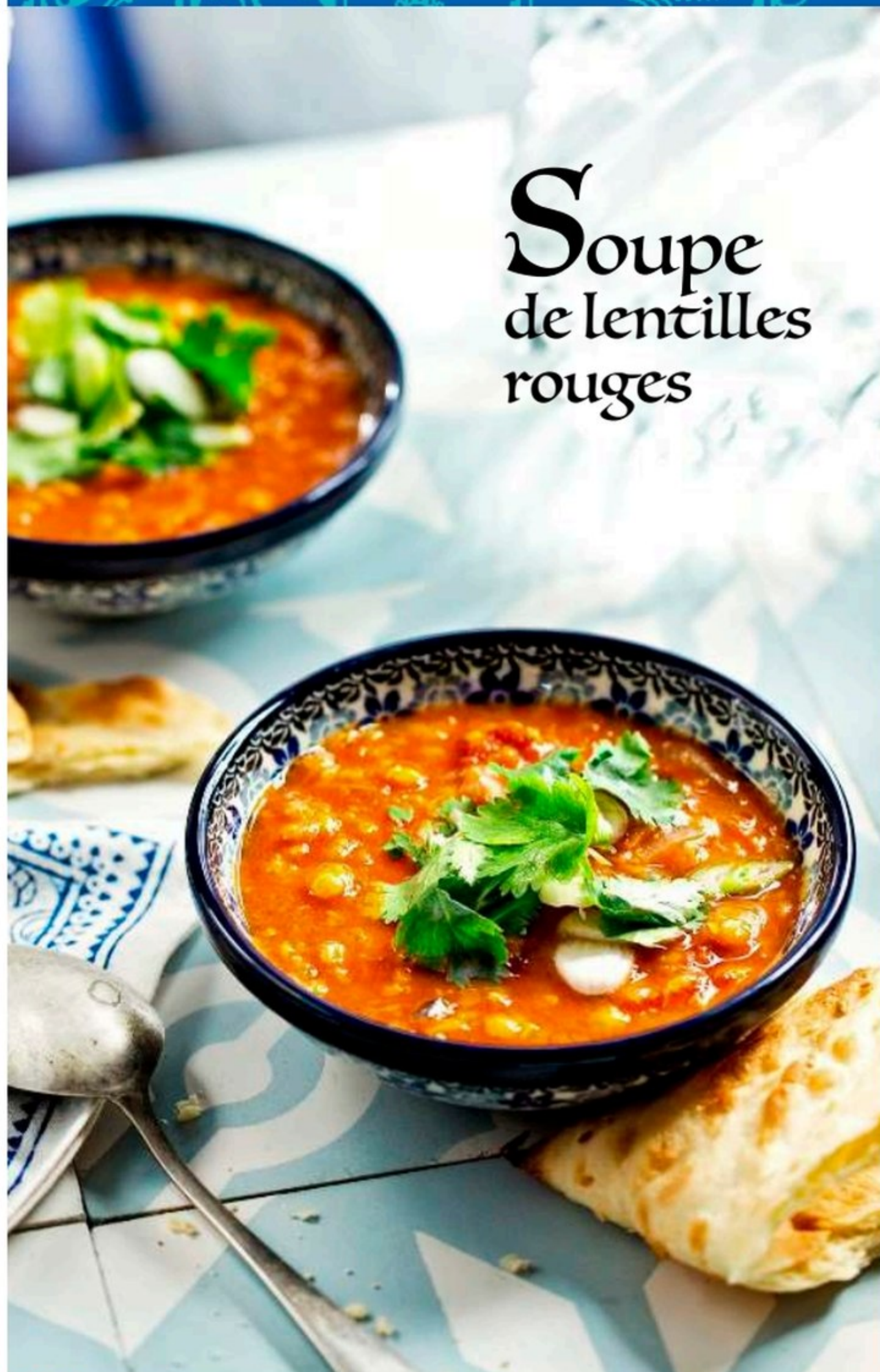
■ 300 g de graine de couscous moyenne ■ 100 g d'abricots secs ■ 150 g de feta ■ 1 poivron jaune ■ 1 poivron rouge ■ 1 citron ■ 75 g d'amandes décortiquées ■ 1 bouquet de persil ■ 1 bouquet de coriandre ■ 50 g de raisins secs ■ 4 c. à s. d'huile d'olive

- Préparer la graine de couscous selon les indications du paquet. L'égoutter et la laisser refroidir.
- Laver et ciseler finement les feuilles de persil et de coriandre. Couper les poivrons en fines lamelles et les abricots secs en deux. Faire dorer les amandes dans une poêle à sec. Presser le citron.
- Mélanger tous les ingrédients à la graine de couscous, ajouter les raisins secs, verser le jus du citron, saler, poivrer et mélanger. Émietter la feta et réserver au frais pendant 1 h avant de servir.

Taboulé aux abricots secs



Soupe de lentilles rouges



POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 45 MIN
CUISSON : 45 MIN

■ 300 g de lentilles rouges ■ 400 g de tomates pelées ■ 1 poivron rouge ■ 4 carottes ■ 1 botte d'oignons nouveaux ■ 1 oignon rouge ■ 1 bouquet de coriandre ■ 2 gousses d'ail ■ 2 cubes de bouillon de légumes ■ 1 c. à s. de concentré de tomate ■ 1 c. à c. de graines de cumin ■ 1 c. à c. de piment doux en poudre ■ 1/2 c. à c. de cannelle en poudre ■ 2 c. à s. d'huile d'olive

- Peler et hacher finement l'ail et l'oignon rouge. Éplucher les carottes, nettoyer le poivron et détailler le tout en dés. Couper les tomates pelées en petits morceaux.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter l'ail et l'oignon, et faire revenir pendant 5 min. Ajouter les carottes, le poivron, et prolonger la cuisson de 5 min. Ajouter le concentré de tomate, le cumin, le piment doux et la cannelle. Mélanger. Ajouter les tomates pelées, laisser mijoter 5 min puis verser 1,5 l de bouillon.
- Ajouter les lentilles, porter à ébullition, puis recouvrir et faire cuire 30 min à feu doux.
- Laver puis sécher la coriandre et les oignons nouveaux. Ciseler le tout.
- Servir dans des bols individuels et parsemer de coriandre et d'oignons. Déguster bien chaud.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN
REPOS : 1 H 30

■ 3 aubergines ■ 2 gousses d'ail
■ 6 c. à s. de yaourt à la grecque
■ 75 g d'amandes ■ 1 bouquet de menthe
■ 50 ml d'huile d'olive
■ 2 c. à c. de paprika ■ Sel, poivre

- Laver les aubergines. Les couper en tranches dans la longueur, les saupoudrer de sel et les laisser dégorger 30 min dans une passoire.
- Rincer les aubergines. Les presser dans la paume des mains, puis les déposer sur du papier absorbant.
- Faire chauffer une poêle à sec. Déposer les tranches d'aubergine et les faire revenir 1 min sur chaque face.
- Peler, émincer finement l'ail et le mélanger à l'huile d'olive.
- Dans une assiette, déposer les aubergines grillées. Verser l'huile d'olive à l'ail et laisser mariner pendant 1 h.
- Faire dorer les amandes dans une poêle à sec. Laver, sécher et ciseler les feuilles de menthe. En mélanger la moitié avec le yaourt à la grecque, saler et poivrer.
- Recouvrir les aubergines de yaourt, ajouter le reste de menthe et les amandes. Saupoudrer de paprika et servir sans attendre.

Aubergines

à la menthe et au yaourt



Tajine d'agneau aux aubergines

**POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 40**

■ 1,2 kg d'épaule d'agneau en morceaux ■ 4 gousses d'ail ■ 3 oignons rouges ■ 6 tomates ■ 3 aubergines
■ 1 bouquet de persil ■ 1 bouquet de coriandre ■ 1 c. à s. de ras el-hanout ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Peler et hacher finement l'ail. Éplucher et couper les oignons rouges en rondelles. Laver et détailler les tomates en quartiers puis les aubergines en fines tranches.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un plat à tajine.
- Mélanger la viande d'agneau avec l'ail et le ras el-hanout. Saler, poivrer et faire revenir 10 min dans le plat à tajine. Ajouter les oignons et les tomates. Mélanger, recouvrir avec les tranches d'aubergine et mettre le couvercle sur le plat à tajine. Laisser mijoter pendant 1 h 30 à feu doux.
- Laver, sécher et ciseler le persil et la coriandre.
- Parsemer le tajine d'herbes fraîches et servir bien chaud, accompagné de graine de couscous.



**POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 15 MIN**

■ 600 g d'agneau haché ■ 1 oignon rouge ■ 400 g de tomates ■ 200 ml de yaourt à la grecque ■ 1 citron
■ 1/2 bouquet de menthe ■ 1 bouquet de persil
■ 1 c. à c. de paprika ■ 1 c. à c. de graines de cumin
■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Laver, sécher et hacher finement la menthe. La mélanger au yaourt, ajouter le paprika, saler, poivrer et réserver au frais.
- Prélever les zestes du citron. Peler et hacher l'oignon. Laver et ciseler le persil.
- Mélanger la viande hachée avec l'oignon, le persil et les graines de cumin. Saler et poivrer.
- Confectionner de longues boulettes de viande et les enfileur sur des piques à brochettes en métal. Les déposer dans un plat et les badigeonner d'1 c. à s. d'huile d'olive.
- Faire cuire les brochettes au barbecue ou au grill, pendant environ 10 min, en les retournant régulièrement.
- Couper les tomates en deux, les badigeonner de l'huile d'olive restante et les faire griller quelques minutes.
- Servir les brochettes immédiatement, avec les tomates grillées et la sauce au yaourt, et parsemer le tout de zestes de citron.



**Kebab
d'agneau**

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 1 H

CUISSON : 45 MIN

■ 1 poulet coupé en morceaux
■ 400 g de riz basmati ■ 2 c. à s.
de harissa ■ 100 g de raisins secs
■ 1 c. à c. de ras el-hanout ■ 1 l de
bouillon de légumes ■ 1 oignon
rouge ■ 1/2 c. à c. de paprika ■ 100 g
de pistaches non salées ■ 1 bouquet
de persil ■ 3 c. à s. d'huile d'olive
■ Sel, poivre

● Préchauffer le four à 200 °C
(th. 6/7).

● Mélanger la harissa avec
le ras el-hanout, une pincée
de sel et de poivre. Frotter
les morceaux de poulet avec
ce mélange.

● Recouvrir une plaque de
four avec du papier cuisson.
Placer les morceaux de poulet
et enfourner pour 45 min.

● Pendant ce temps, faire
chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive
dans une poêle et faire revenir
le riz quelques instants. Verser
le bouillon de légumes chaud
et couvrir. Faire cuire pendant
environ 20 min, le riz doit finir
par absorber tout le bouillon.

● Laver, sécher et découper
les feuilles de persil. Éplucher
et ciseler finement l'oignon.
Mélanger le tout, assaisonner
avec le reste de l'huile d'olive
et saupoudrer de paprika.

● Servir le poulet épicé avec
le riz, parsemé de raisins secs
et de pistaches, et accompa-
gné de la salade d'oignons.

Poulet épicé et riz pilaf





Salade d'oranges aux dattes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN

■ 8 oranges ■ 15 dattes ■ 2 c. à s. de miel
■ 1 c. à c. de cannelle ■ 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

- Peler les oranges à vif et couper les segments au-dessus d'un plat creux. Les réserver.
- Presser entre les doigts les membranes blanches restantes pour en récupérer tout le jus.
- Mélanger le jus avec le miel, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger.
- Dénoyauter les dattes, les couper en 4 dans la hauteur.
- Disposer joliment les segments d'orange sur un plat, ajouter les quartiers de dattes, verser le jus et recouvrir de film alimentaire.
- Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Riz au lait à la cannelle

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN - REPOS : 30 MIN

■ 150 g de riz rond ■ 1 l de lait entier
■ 100 g de sucre en poudre ■ 1/2 citron bio
■ 2 c. à c. de cannelle en poudre
■ 1 gousse de vanille

- Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue et un long ruban de zeste de citron.
- Verser le riz en pluie, attendre la reprise de l'ébullition, puis cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Lorsque le riz affleure le lait, verser le sucre, mélanger, retirer du feu et laisser refroidir pendant 30 min à température ambiante.
- Retirer la gousse de vanille et le ruban de zeste de citron.
- Répartir le riz au lait dans des ramequins, saupoudrer de cannelle, et servir tiède ou froid.



Petits gâteaux aux amandes

POUR 25 PIÈCES ENVIRON
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 15 MIN

■ 500 g de farine ■ 125 g de sucre glace
■ 125 g de poudre d'amande ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1/4 de c. à c. de cannelle ■ 1 poignée d'amandes entières non mondées ■ 20 cl d'huile neutre ■ 1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Mélanger progressivement tous les ingrédients secs, à l'exception des amandes entières. Ajouter l'huile, petit à petit, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte ferme.
- Former des boules de la taille d'une grosse noix et les disposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Déposer une amande entière sur chaque boule, en la pressant légèrement.
- Enfourner pour 15 min. Laisser refroidir avant de déguster.



Les fruits voient rouge!

Fraises, cassis, groseilles, framboises, mûres, cerises... En version salée ou sucrée, nos recettes fruitées vont vous faire rougir de plaisir!

PAR JULIETTE JOSSE

Salade de tomates, fraises et burrata

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN

■ 4 tomates ananas ■ 250 g de fraises
■ 125 g de framboises ■ 1 burrata ■ 75 g de noisettes ■ 6 c. à s. d'huile d'olive
■ 1 filet de vinaigre balsamique ■ 1 petit bouquet de verveine ■ Sel, poivre

● Laver et sécher les tomates ananas, les fraises et les framboises. Couper les tomates en quartiers et les fraises en deux ou en quatre, selon leur taille. Laver et sécher la verveine, la ciseler

● Faire torréfier les noisettes dans une poêle très chaude. Les concasser.
● Dans un bol, écraser les framboises à la fourchette, ajouter l'huile d'olive et le filet de vinaigre balsamique. Saler, poivrer et mélanger le tout.
● Dans un plat de service, disposer les tomates, les fraises et la burrata, parsemer de noisettes et de verveine ciselée, arroser de vinaigrette à la framboise et servir immédiatement.



Tartines avocat,
framboises
et mozzarella

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN

■ 125 g de framboises ■ 2 avocats ■ 2 c. à s. bombées de gomasio (mélange de sésame concassé et de sel) ■ 1 poignée de roquette ■ 16 billes de mozzarella ■ 1/2 citron ■ 4 tranches de pain de campagne ■ 4 c. à s. d'huile d'olive ■ 1 c. à c. de vinaigre de framboise ■ Sel, poivre

● Peler les avocats, les couper en deux et ôter les noyaux. Écraser leur chair dans un saladier avec le jus de citron et 1 c. à s. d'huile d'olive, puis ajouter le gomasio,

poivrer et mélanger. Dans un bol, émulsionner le vinaigre de framboise avec le reste de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

● Rincer et sécher délicatement les framboises, puis les couper en deux. Laver et sécher la roquette.

● Faire griller les tranches de pain.

● Répartir l'avocat, les billes de mozzarella, les framboises et la roquette sur les tranches de pain. Ajouter un filet de vinaigrette et servir sans attendre.

**POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN - REPOS : 2 H**

Pâte : ■ 125 g de farine ■ 15 g de poudre d'amande
■ 45 g de sucre glace ■ 75 g de beurre mou ■ 1 jaune
d'œuf ■ 1/2 gousse de vanille

Garniture : ■ 250 g de pêches blanches ■ 130 g de
sucre ■ 50 g de groseilles ■ 1 citron ■ 2 c. à s. rases
de Maïzena

Meringue : ■ 150 g de sucre en poudre ■ 3 blancs
d'œufs

- Préparer la pâte. Fendre et gratter la gousse de vanille pour récupérer les graines. Dans un saladier, travailler le beurre mou avec le sucre glace. Ajouter la farine, la poudre d'amande, le jaune d'œuf et les graines de vanille, mélanger pour obtenir une pâte homogène. Envelopper de film alimentaire et réserver 2 h au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, préparer la garniture. Éplucher les pêches, les dénoyauter et mixer la chair avec 5 cl d'eau. Ajouter la Maïzena et mixer de nouveau. Verser cette préparation dans une casserole, ajouter le sucre et le jus du citron, faire cuire environ 15 min à feu doux. Ajouter les groseilles, mélanger et faire cuire 5 min supplémentaires pour épaissir.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné et beurrer un moule à tarte. Foncer le moule avec la pâte et enfourner pour 20 min. Démouler le fond de tarte, le laisser refroidir, puis le garnir avec la préparation aux fruits et réserver au frais.
- Préparer la meringue. Fouetter les blancs d'œufs dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajouter le sucre et fouetter de nouveau pour obtenir une texture bien lisse. Répartir la meringue sur la tarte et la faire dorer à l'aide d'un chalumeau de cuisine.
- Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Tarte meringuée
groseilles et pêches



Glace yaourt et cassis

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN - TURBINAGE : 30 MIN
REPOS : 2 H

■ 200 g de cassis ■ 300 g de yaourt à la grecque
■ 75 g de sucre en poudre ■ 100 g de sucre glace
■ 30 cl de crème liquide entière ■ 1 citron

- Laver et sécher le cassis. Presser le citron.
- Dans une casserole, mélanger le cassis avec le sucre en poudre et faire cuire 10 à 15 min. Laisser refroidir complètement.
- Dans un saladier, fouetter le yaourt avec la crème liquide, le jus de citron et le sucre glace.
- Réserver le tout 2 h au réfrigérateur.
- Verser la préparation au yaourt dans une sorbetière et faire turbiner pendant 20 à 30 min. Lorsque la glace est bien prise, verser la préparation au cassis et faire turbiner quelques secondes pour obtenir un effet marbré.
- Déguster ou conserver au congélateur.

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 55 MIN - REPOS : 2 H

Pâte : ■ 125 g de farine ■ 75 g de beurre demi-sel mou
■ 50 g de sucre glace ■ 15 g de poudre de noisette ■ 1 jaune d'œuf ■ 1/2 gousse de vanille

Garniture : ■ 500 g de cerises noires ■ 1 citron ■ 100 g de sucre
■ 2 c. à s. bombées de Maïzena

- Préparer la pâte. Fendre et gratter la gousse de vanille avec la lame d'un couteau pour récupérer les graines. Dans un saladier, travailler le beurre avec le sucre glace pour obtenir une crème onctueuse. Ajouter la farine, la poudre de noisette, le jaune d'œuf et les graines de vanille, mélanger à l'aide d'une spatule pour obtenir une pâte homogène. Envelopper de film alimentaire et réserver 2 h au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, préparer la garniture. Presser le citron. Laver les cerises, les dénoyauter et les faire cuire avec 15 cl d'eau et le jus de citron, pendant 10 min dans une casserole. Ajouter le sucre et la Maïzena, poursuivre la cuisson 5 min et laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Étaler la pâte sur le plan de travail fariné. Beurrer 4 petits moules, les fonder avec la pâte et les garnir de la préparation aux cerises. Couper des bandes fines dans le reste de pâte et les croiser de façon à former un quadrillage sur la garniture. Enfourner pour 35 à 40 min.
- Laisser refroidir avant de déguster.

Mini-tourtes aux cerises noires



POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 20 MIN

■ 200 g de mûres ■ 20 amandes fraîches
■ 1 c. à s. de miel ■ Quelques groseilles
à maquereau ■ 2 petits sablés au beurre
Fromage frais fouetté : ■ 100 g de fromage
frais (type Philadelphia) ■ 50 g de sucre
glace ■ 25 cl de crème liquide entière bien
froide ■ 10 feuilles de menthe ■ 1/2 citron
Coulis : ■ 200 g de groseilles ■ 100 g de
sucre en poudre


● Préparer le coulis de groseilles.
Laver, sécher les groseilles, les placer
dans une casserole avec le sucre en
poudre et 5 cl d'eau. Faire cuire à feu

doux pendant 15 min. Laisser refroidir.
● Préparer le fromage frais fouetté.
Laver, sécher et ciseler très finement
les feuilles de menthe. Dans une jatte,
travailler le fromage frais avec 1 c.
à c. de sucre glace, le jus du citron et
les feuilles de menthe, pour obtenir
un mélange homogène. Monter la
crème liquide froide en chantilly bien
ferme, ajouter le reste de sucre glace,
puis continuer à fouetter quelques
instants. Incorporer délicatement la
chantilly à la préparation au fromage
frais et réserver au réfrigérateur.

● Retirer la peau verte et la coque des
amandes fraîches et les détailler en
lamelles. Laver et sécher les groseilles
à maquereau, les couper en deux.
Émietter les petits sablés.
● Faire revenir les mûres avec la cuil-
lère de miel dans une poêle, à feu vif,
pendant 2 à 3 min.
● Répartir le coulis de groseilles, les
mûres et les groseilles à maquereau
dans 4 bols. Déposer dans chacun
une quenelle de fromage frais fouetté
et parsemer d'amandes et de sablés
émiettés. Servir rapidement.

Fromage frais fouetté,
mûres et coulis de groseilles





Mousse aux fraises des bois

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 5 MIN - REPOS : 4 H

■ 250 g de fraises des bois (+ 125 g pour servir) ■ 50 g de sucre en poudre ■ 20 cl de crème liquide entière froide ■ 1 c. à s. bombée de mascarpone ■ 3 feuilles de gélatine ■ 1/2 citron

- Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Laver les fraises des bois, presser le citron. Mixer 250 g de fraises avec le jus de citron et la moitié du sucre.
- Dans une petite casserole, faire chauffer 1/3 du coulis obtenu et, hors du feu, ajouter la gélatine égouttée.

Mélanger cette préparation au coulis restant, puis réserver au réfrigérateur.

- Pendant ce temps, verser la crème liquide bien froide dans un saladier. Ajouter le mascarpone et fouetter pour obtenir un mélange bien ferme. Incorporer le sucre restant en fouettant énergiquement, puis le coulis de fraises, de façon à obtenir un mélange parfaitement homogène.
- Verser la mousse dans des petits bols et réserver 4 h au réfrigérateur.
- Au moment de servir, décorer chaque bol avec les fraises des bois restantes.

UNE SALADE MEXICAINE

■ 1 boîte de haricots rouges ■ 250 g de tomates cerises ■ 1 petite boîte de maïs ■ 1 poivron vert ■ 2 avocats ■ 1 concombre ■ 2 citrons verts ■ 1 bouquet de coriandre ■ 3 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Peler, épépiner et détailler le concombre et le poivron en dés. Égoutter et rincer les haricots rouges et le maïs. Laver et couper les tomates cerises. Éplucher, retirer le noyau et couper les avocats en cubes. Laver et hacher le bouquet de coriandre. Réunir le tout dans un grand plat et mélanger.
- Presser les citrons verts, puis mélanger le jus avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Assaisonner la salade et servir.

PRÉP. 15 MIN
SANS CUISSON



DES HARICOTS A GOGO



Le haricot rouge commun, que l'on trouve habituellement en conserve, a de nombreux cousins de la famille des fabacées (haricot coco, borlotti), dont une poignée à peau rouge. Plus petit et arrondi, le haricot azuki est souvent mixé en purée sucrée dans les douceurs japonaises. Le rognon de coq est, quant à lui, surnommé « le flageolet rouge ». Achetés sous forme sèche, tous ces haricots exigent un trempage de 12 à 24 h, avant d'être immergés dans une cocotte d'eau bouillante non salée.

QUE FAIRE AVEC...

UNE BOÎTE DE HARICOTS ROUGES

Le haricot rouge a plus d'une idée dans sa boîte. Trois recettes (pour 4) aux saveurs tex-mex.

PAR CHRISTELLE VOGEL

UN CHILI SIN CARNE

■ 1 boîte de haricots rouges ■ 1 oignon ■ 200 g de riz basmati ■ 3 carottes ■ 400 g de tofu ferme ■ 75 cl de coulis de tomates ■ 50 cl de crème fraîche épaisse ■ 2 c. à c. de paprika doux ■ 2 c. à c. de cumin en poudre ■ 2 c. à c. de piment moulu ■ 1 c. à c. de coriandre moulue ■ 1 c. à s. d'huile d'olive

- Mélanger toutes les épices dans un bol. Peler et émincer l'oignon. Éplucher et couper les carottes en fines rondelles. Écraser le tofu à la fourchette. Égoutter et rincer les haricots rouges.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter l'oignon, le tofu, les épices, le coulis de tomates, les carottes et les haricots rouges. Laisser mijoter pendant 30 min.
- Pendant ce temps, faire cuire le riz selon les indications du paquet.
- Servir le chili avec le riz et une belle cuillerée de crème fraîche.

PRÉP. 15 MIN
CUISSON 30 MIN



PRÉP. 15 MIN
SANS CUISSON



UN WRAP ÉPICÉ

■ 1 boîte de haricots rouges ■ 1 oignon rouge ■ 2 c. à s. de jus de citron vert ■ 2 avocats ■ 2 c. à s. de crème de soja ■ 1 bouquet de coriandre ■ 250 g de tomates cerises ■ 4 tortillas de maïs ■ 4 gouttes de Tabasco

- Éplucher, retirer le noyau et mixer les avocats avec le jus de citron vert et la crème de soja. Ajouter le Tabasco, saler, poivrer, et mélanger.
- Étaler la préparation sur chaque tortilla de maïs, en formant une bande sur le milieu.
- Éplucher et couper l'oignon rouge en fines rondelles. Laver et couper les tomates en dés. Égoutter et rincer les haricots rouges.
- Laver et ciseler finement le bouquet de coriandre.
- Répartir tous les ingrédients sur la purée d'avocat, puis rouler les tortillas de maïs.
- Servir sans attendre.



JUSQU'AU 5 JUILLET 2020

POUR CUISINER MADE IN FRANCE⁽¹⁾ COLLECTIONNEZ VOS VIGNETTES



Tefal[®] SO PRO

EN EXCLUSIVITÉ
CHEZ CARREFOUR

5€

L'UNITÉ EN
COLLECTIONNANT
VOS VIGNETTES⁽²⁾

Revêtement antiadhésif
résistant et durable



Technologie Thermo-Spot[®]
pour indiquer quand
démarrer la cuisson



Tous feux dont induction

Revêtement 100% sain⁽³⁾

Carrefour Hypermarchés SAS au capital de 6 922 200 euros - Siège social : 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guénauld - 91002 ÉVRY - 451 321 335 RCS ÉVRY.

 OFFRE RÉSERVÉE AUX PORTEURS DE LA CARTE FIDÉLITÉ

(1) Fabriqué en France. (2) Opération valable du 31/03/2020 au 05/07/2020 dans les hypermarchés Carrefour et les supermarchés Carrefour Market participants pour tout achat d'un montant minimum de 10€ et réservée aux titulaires de la carte de Fidélité Carrefour. (3) Revêtement sans plomb, sans PFOA, sans cadmium. Détails de l'opération et conditions sur carrefour.fr

MODES & TRAVAUX en version numérique



Plus rapide,
flashez-moi !



TOUTES NOS OFFRES SUR

 Disponible sur
kiosquemag.com

BLOG-NOTES

Un carnet super pratique dans lequel nous avons recensé pour vous toutes les bonnes idées et les conseils malins du moment, en cuisine, santé, enfants, beauté et bien-être.

JULIETTE JOSSE, ASSISTÉE DE NADÈGE CARTIER, SÉBASTIEN FEBVRE, ÉMILIE GODINEAU, SOPHIE GOLDFARB ET VIRGINIE KOERFER



DES DENTIFRICES MADE IN FRANCE, CHICS ET NATURELS

une liste d'ingrédients irréprochables (sans parabènes, fluor, osan, dioxyde de titane, colorants, huiles minérales...), composition vegan et parfums originaux élaborés des artisans parfumeurs de Grasse: jamais se laver les dents n'aura été aussi agréable!

Dentifrice 75 ml, existe en 9 saveurs, 12,90 € et 13,90 € selon le parfum, Lebon.



C'EST LA SAISON DE **L'ASPERGE**

**VERTE, VIOLETTE OU BLANCHE, C'EST
LA STAR DES LÉGUMES DU PRINTEMPS.**

**DÉLICATE ET RAFFINÉE, ELLE
RECÈLE UNE MULTITUDE DE NUTRIMENTS.**

✓ **ELLE A UNE FORTE DENSITÉ NUTRITIONNELLE**

Peu énergétique, elle renferme toutefois de nombreux et précieux nutriments, tels que la provitamine A, les vitamines C et E, le magnésium, le fer, le phosphore, le calcium, l'acide folique, les fibres... Une bonne raison de la déguster souvent!

✓ **ELLE EST HAUTEMENT DIURÉTIQUE**

Certains la boudent car ils n'aiment pas sentir son odeur puissante dans leurs urines. C'est vraiment dommage! Ses différents composés (fructosanes, asparagine) stimulent l'élimination rénale et son ratio sodium/potassium favorise la diurèse, même lorsqu'elle est consommée avec modération.

✓ **ELLE AIDE EN CAS DE TRANSIT PARESSEUX**

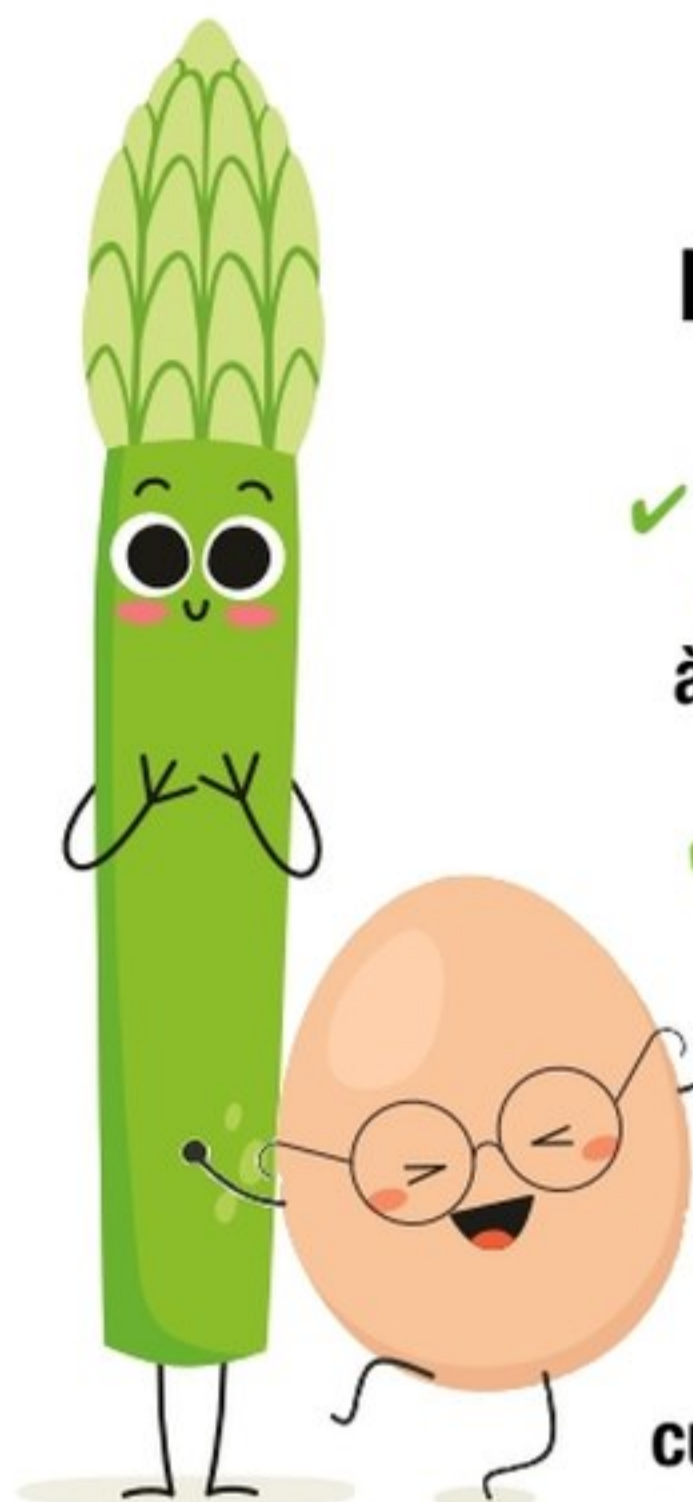
Ses fibres (pectines et mucilages), ainsi que les celluloses contenues dans sa tige sont plutôt bien tolérées. Elles permettent de booster, en douceur, le transit intestinal.

✓ **COMMENT LA CHOISIR?**

Pour reconnaître une asperge bien fraîche, observez sa tige : elle doit être droite, ferme, sans taches et cassante. Une grande asperge, en somme! Quant au bourgeon, les écailles doivent être bien resserrées.

✓ **IL FAUT LA DÉGUSTER SANS ATTENDRE**

Attention! Si l'asperge se conserve sans problèmes trois jours (au maximum) dans un linge humide dans le bac à légumes du réfrigérateur, elle ne se conserve pas lorsqu'elle est cuite. Une fois cuisinée, il faut la manger!



LES MARIAGES LES PLUS SAVOUREUX

Elle est délicieuse avec...

- ✓ les crustacés et les poissons.
 - ✓ les œufs, en omelette ou à la coque (en remplacement des mouillettes).
 - ✓ les lamelles de parmesan ou de pecorino.
 - ✓ le jambon cru.
 - ✓ les viandes blanches.
- Ou tout simplement à la vapeur avec...
- ✓ une vinaigrette : curry-estragon-cerfeuil-persil.
 - ✓ une sauce mousseline : mayonnaise-blanc d'œuf battu en neige.
 - ✓ une sauce à base de crème fraîche-ciboulette-citron.

Miam!

ASPERGES À LA FLAMANDE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- 24 grosses asperges blanches
- 1 bouquet de persil
- 120 g de beurre
- 3 œufs
- 1 citron
- Sel, poivre

Laver les asperges, couper leur base sur environ 3 cm et les peler. **Faire cuire** les asperges 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. **Ajouter** les œufs au bout de 10 minutes. **Égoutter** les asperges. **Écaler** les œufs et les écraser à la fourchette. **Presser** le citron. **Faire fondre** le beurre avec le jus, fouetter pour faire mousser le mélange. **Hacher** le persil. **Disposer** 6 asperges par assiette. **Les napper** d'œuf, de beurre citronné et de persil haché. **Saler**, poivrer et servir sans attendre.



UN PEU D'HISTOIRE

Longtemps réservée aux riches gastronomes romains, l'asperge fut ensuite appréciée par les rois : Henri III la servait à ses favoris, Louis XIV la demandait à table quelle que soit la saison. Jusqu'au début du XIX^e siècle, elle était fort chère, mais aujourd'hui elle est à la portée de tous : régalez-vous!

TROP FACILE!

ASPERGES PANÉES AU PARMESAN

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

- 24 asperges vertes
- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- Huile d'olive
- 100 g de parmesan râpé

Laver, couper légèrement la base des asperges et les peler délicatement. **Les plonger**



10 min dans de l'eau bouillante ou les cuire 10 min à la vapeur. **Les mettre** à égoutter avant de les sécher dans du papier absorbant. Dans une assiette creuse, **battre** les œufs, et dans une deuxième assiette creuse, mélanger chapelure et parmesan. **Rouler** les asperges dans les œufs battus, puis dans la chapelure au parmesan. **Huiler** une grande poêle antiadhésive et faire frire les légumes 5 min en les retournant régulièrement. **Servir** avec une salade verte.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ORIGINE DE SA COULEUR

L'asperge est un légume qui pousse sous terre. Tant qu'elle est dans le sol, et donc dans l'obscurité complète, elle reste blanche. Dès qu'elle rencontre la lumière du jour, son sommet vire au vert ou au violet. Les asperges totalement vertes, proviennent de cultures à plat et poussent à l'air.

ZOOM SUR...

TROIS ENCAS AUX GRAINES

Rassasiantes et bourrées de bons nutriments, les graines sont idéales pour caler les petits creux de l'après-midi.



✓ En crackers

Des tranches toutes fines, bien craquantes et riches en fibres.

Crackers graines, 175 g, 2,28 €, Casino.



✓ En granola

D'irrésistibles triangles aux graines et fruits séchés.

Granola coco-amande, 300 g, 6,90 €, Les Fruits Détendus.



✓ En barres

Des carrés aux céréales et graines, avec une touche de spiruline!

Croquantissime, 45 g, 2,25 €, Jolly Mama.



LE SAVIEZ-VOUS ?

LE LAIT DE CHÈVRE EST TRÈS DIGESTE

Sa composition nutritionnelle (teneur en protéines, calcium...) est très proche de celle du lait de vache. Cependant, il contient moins de caséine et ses acides gras, de taille plus petite, sont plus faciles à digérer. Mais il ne convient pas aux intolérants au lactose, car il en contient autant que le lait de vache.



UN ZESTE DE DOUCEUR

Top pour le citron, le chocolat ou le gingembre, ce zesteur-râpe s'habille, pour la saison, d'un joli manche fleuri, délicieusement rétro. Zesteur-râpe motifs Liberty, 21,95 €, Microplane.

ON A TESTÉ

UN EXTRACTEUR SUPER MALIN



Avec sa vitesse douce, il extrait le jus des fruits et des légumes, tout en préservant leurs vitamines. Et grâce à ses trois filtres on peut concocter, à la fois des jus avec ou sans pulpe, des boissons végétales, des smoothies et même des sorbets. Bien vu pour que toute la famille fasse le plein de vitamines!

Slow Juicer, 200 W, 159,99 €, Brandt.

Miam!

TARTE EXPRESS AUX COURGETTES

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

- 4 tranches de lingot Les 300&bio
- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 2 petites courgettes
- 1 c. à s. de graines de grenade
- Quelques feuilles de coriandre et d'estragon
- Miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Rincer et détailler les courgettes en fines lamelles. Couper le lingot en tranches.

Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque de four. Disposer les lamelles de courgette de façon régulière.

En conserver quelques-unes pour la décoration. Ajouter les tranches de lingot, saler, poivrer, et arroser d'huile d'olive. Enfourner 20 min.

Au moment de servir, ajouter les lamelles restantes, parsemer de grenade et d'herbes fraîches, et arroser d'un filet de miel.

Pour 4 personnes



L'OREAL

Shampooing vert

DOP réinvente la référence mythique des années 70 : le fameux shampooing aux œufs pour tous types de cheveux ! Sans savon et aussi efficace qu'un shampooing classique, le shampooing solide mousse super bien et lave vos cheveux tout en douceur. Sa formule est biodégradable, sans silicone, sans sulfate, sans conservateur et avec une base lavante d'origine végétale. Sa formule biodégradable à 99% fait du bien à l'environnement !



Dop, Shampooing solide aux vitamines ou à l'amande douce, 65g, 3,90€, renseignements sur www.loreal.com

SANTAROME

Mincir Bio

Perte de Poids 4 en 1 Bio réunit le meilleur de la nature pour agir sur vos rondeurs en 4 actions simultanées ciblées : je draine mon organisme (Pissenlit et Cassis), je brûle les graisses (Cola, Ananas, Thé Vert), je retrouve un ventre plat (Mauve et Ascophyllum) et je régule mon appétit (Nopal et Caroube). Cette formule fortement dosée en actifs de 9 plantes bio est enrichie en bourgeons BIO, véritables élixirs, pour une efficacité renforcée.

Laboratoire Santarome Bio, Perte de Poids 4 en 1, 100% BIO, en pharmacies, parapharmacies et magasins BIO, ACL : 6234315, Boîte de 120 gélules, renseignements sur www.santarome.fr



OPTIC 2000

Lunettes engagées

Dans sa démarche écoresponsable, l'enseigne Optic 2000 s'associe à la marque Sea2See, afin de proposer une nouvelle collection de montures pour adultes fabriquées à base de déchets plastiques marins comme des filets de pêche. Transformé en granules, le plastique est ainsi recyclé en lunettes aux formes rétro vintage, rectangle ou encore papillonnantes et déclinées en plusieurs coloris. Optic 2000 s'engage en faveur de la protection de l'environnement.



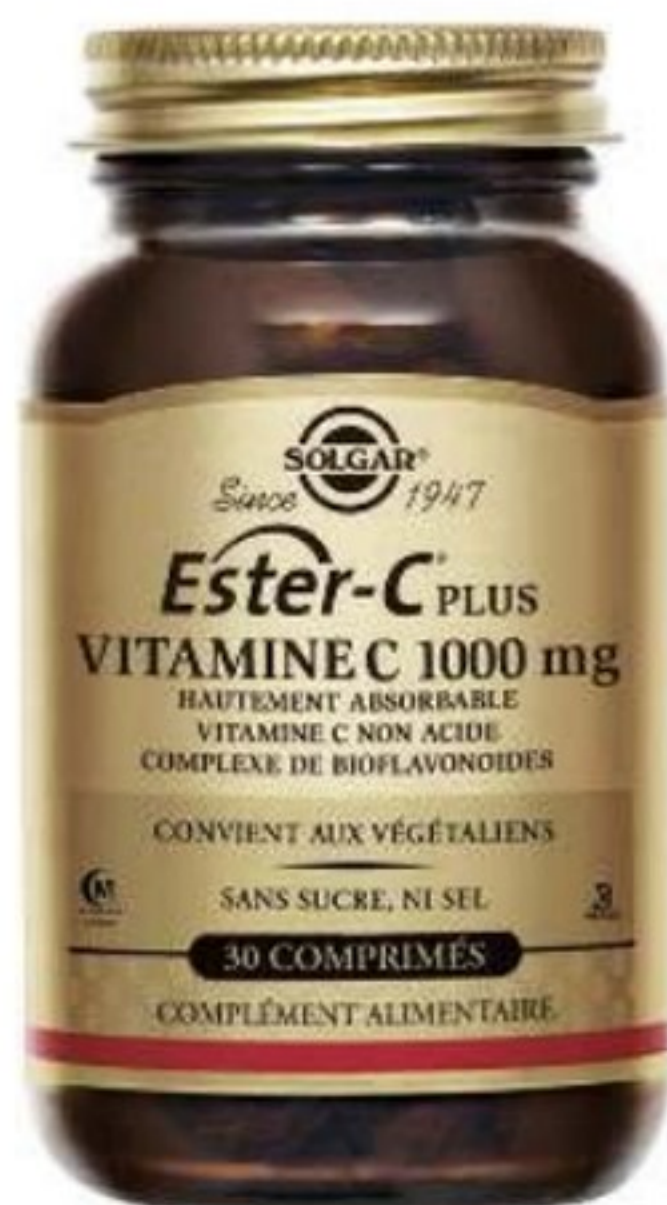
Optic 2000, Collection Sea2See, 129€ prix maximum, en exclusivité dans les 1200 magasins Optic 2000 et sur www.optic2000.com

SOLGAR

Défenses immunitaires

Le flacon d'or Solgar contient de l'Ester-C® Plus, une forme de vitamine C hautement assimilable et non acide. Ester-C® Plus apporte aussi des bioflavonoïdes, pigments naturels végétaux, qui renforcent l'efficacité de la vitamine C. La vitamine C est essentielle pour le système immunitaire et pour réduire la fatigue.

Solgar, Ester-C® Plus, vitamine C 1000mg, 23,80€, en pharmacie et magasins de diététique, renseignements sur www.solgar.fr



JARDIN BIO

Lentilles solidaires

Grâce à ses qualités nutritives exceptionnelles, la lentille occupe une place de choix dans notre alimentation depuis la préhistoire. Jardin Bio a sélectionné une filière lentille verte issue du commerce équitable et plus précisément labellisée Agri-Ethique France : c'est le premier label de commerce équitable français qui garantit un modèle plus solidaire aux agriculteurs français. Locale, de qualité, goûteuse et équitable, la lentille verte Jardin Bio, cuisinée ou non, est l'ingrédient parfait, que ce soit en accompagnement ou en repas complet, pour les petites et les grandes faims



Jardin BIO, Lentilles vertes, en GMS, à partir de 2,59€, renseignements sur www.jardinbio.fr

EUCERIN

Booster d'hydratation

Eucerin élargit sa gamme emblématique Eucerin Hyaluron Filler avec un soin anti-âge intensément hydratant. Eucerin Hyaluron Filler Sérums Booster d'hydratation est un soin développé à partir d'une formule courte qui associe l'Acide Hyaluronique et la Glycérine. Celle-ci privilégie l'hydratation en optimisant les ingrédients qui la boostent et qui agissent également sur les signes de l'âge. Résultats : ce soin hydrate intensément et durablement pendant 24h, lisse les ridules et comble les premières rides, repulpe la peau et redonne de l'éclat.

Eucerin Hyaluron-Filler, Sérums Booster d'Hydratation, 30ml, 21,30€, en pharmacie et parapharmacie, renseignements sur www.eucerin.fr



publicité
ACTUALITÉS
COMMERCIALES



FOCUS

LA LUCITE ESTIVALE BÉNIGNE (LEB)

* **Les petits boutons**, qui démangent sur le décolleté et les épaules, sont dus à une exposition soudaine aux premiers ensoleillements sur une peau non préparée. Les UVA en sont la cause.

* **La meilleure prévention** est une exposition progressive, (20 minutes les premiers jours) et l'usage de crèmes solaires spécifiques pour les allergies solaires, avec une protection anti-UVA renforcée. À compléter par une prise

de compléments alimentaires antioxydants un mois avant.

* **L'éruption guérit** spontanément entre 5 et 15 jours. Une crème aux corticoïdes et des anti-histaminiques calment le prurit. Il est aussi impératif d'utiliser une protection solaire élevée et d'éviter de s'exposer pendant quelques jours.

Sun Protection LEB protect crème-gel SPF 50, Eucerin. Lait Solaire SPF 50+ peaux allergiques au Soleil, Mixa.

ON A TESTÉ



LE PLEIN DE PROTÉINES POUR LES SÉNIORS

Parce que la masse musculaire diminue de manière spectaculaire avec l'âge, ces sachets de soupe et boisson sucrée peuvent apporter, à chaque repas, jusqu'à 10 g de protéines nécessaires au maintien de la masse musculaire et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Veloutés et boissons Rentryl Énergie+, 7 sachets, 12€, Nestlé Healthcare.

ZOOM SUR...

TROIS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES pour préparer sa peau avant l'exposition au soleil.



✓ **Naturel**
À base de trois caroténoïdes naturels, d'extrait d'orange sanguine et d'antioxydants, il protège la peau.
NuSun, 60 gélules, 19,90 €, Nutring.



✓ **Peau sensible**
Un vrai précurseur de mélanine pour faire monter le bronzage dès le premier soleil et des anti-oxydants puissants.
Solaire peau sensible, 60 gélules, 40 €, Inelle.



✓ **Intensif**
Composé de quatre bêta-carotènes, de sélénium, vitamines E et B2 pour protéger les cellules contre le stress oxydatif.
Solaire intensif, 30 gélules, 19,50 €, Oenobiol.

ON LE LIT!

VIVE LA MÉNopause

Une façon décomplexée et sans tabou, de parler d'un sujet sensible qui touche toutes les femmes, avec des avis d'experts et des témoignages. Parce que la ménopause n'est qu'une des étapes de la vie.

« La ménopause, début d'une nouvelle vie », de C. Attry, B. Carrière et PrincessH, 18,50 €, Bamboo Éd.



YEUX SECS ? YEUX IRRITÉS ?



NOUVEAU FORMAT MONODOSE

SOULAGEMENT INSTANTANÉ ET LONGUE DURÉE

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.optone.fr

Double Action Yeux secs et irrités (Fabricant : COC Farmaceutici s.r.l). Dispositifs médicaux marqués CE.
Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.
Mars 2020. Code article : 2010003.

LA DOUCHE, UNE PARENTHÈSE ENCHANTÉE

**CRÈME, GEL, HUILE OU SAYON SOLIDE,
ON CHOISIT LA GALÉNIQUE DE SON
PRODUIT LAVANT SELON SES ENVIES
ET LES BESOINS DE SA PEAU.**

Les gels et crèmes parfumés

La combinaison des tensio-actifs (non irritants s'ils sont bien dosés) produit **une mousse généreuse**, souvent composée de petites bulles moelleuses. On ajoute à la formule des actifs soin pour **une action sur mesure** : de la glycérine pour ses

propriétés hydratantes, de l'huile d'olive ou d'avocat pour leurs vertus adoucissantes... **Côté senteur**, on utilise soit des parfums de synthèse, soit des cocktails d'huiles essentielles, mais dans tous les cas, la sensorialité reste entière!



LE SAVON SOLIDE

Il ne contient ni eau ni conservateurs, sa fabrication est traditionnelle et il se décline dans une multitude de parfums. Mais sa formule basique a tendance à altérer le film hydrolipidique.

- En usage quotidien, il peut assécher la peau et son utilisation doit être suivie par l'application d'un lait pour le corps.
- Il est contre-indiqué pour les peaux sèches, sensibles et atopiques, même s'il peut être enrichi d'ingrédients hydratants, protecteurs et relipidants.
- Il vaut mieux opter pour une formule issue de la saponification à froid. Cette technique permet de conserver des actifs adoucissants tels que la glycérine.



NOS PRODUITS SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

Gels et crèmes

1. Parfum de douche hydratant Rose mignonnerie, 200 ml, 12 €, Roger & Gallet.
2. Gel douche Natural caresse à la fleur d'oranger, certifié bio, 400 ml, 3,79 €, Cadum.

Savons solides

3. Savon hydratant citron-verveine, 100 g, 2,49 €, Monsavon Bio.
4. Savon Idratazione, 100 g, 3,50 €, N.A.E.

Peaux atopiques

5. Crème lavante peaux sèches et très sèches Xeraconfort, 200 ml, 6,90 €, A-Derma.
6. Crème de douche lavante Ictyane, peaux sèches, 200 ml, 9,60 €, Ducray.



LES PRODUITS POUR PEAUX ATOPIQUES

Les soucis dermatologiques peuvent transformer le passage sous la douche en moment de stress. Une seule solution, opter pour un produit spécifique, comme le syndet (ou pain dermatologique), ou pour une huile lavante adaptée.

- Dans ces formules, le savon est remplacé par des tensioactifs anioniques qui n'altèrent pas le film hydrolipidique de l'épiderme, tout en conservant des propriétés nettoyantes. Les résidus de calcaire sont dissous, la peau reste souple et sans dépôt terne.
- Ces produits sont souvent dotés d'une courte liste d'ingrédients. Le parfum, s'il y en a un, est de synthèse, les fragrances naturelles étant composées d'huiles essentielles, souvent allergisantes.

Les huiles lavantes

Elles apportent un maximum de confort et assouplissent la peau. Leur formule, par nature très huileuse, ne mousse pas ou

peu sous l'eau. Les huiles sont choisies en fonction de leurs propriétés et sont associées à des tensioactifs pour leurs qualités nettoyantes. Ceux-ci permettent d'obtenir une texture laiteuse au contact de l'eau. Certaines utilisatrices trouveront que les huiles laissent un film trop gras sur la peau après rinçage.

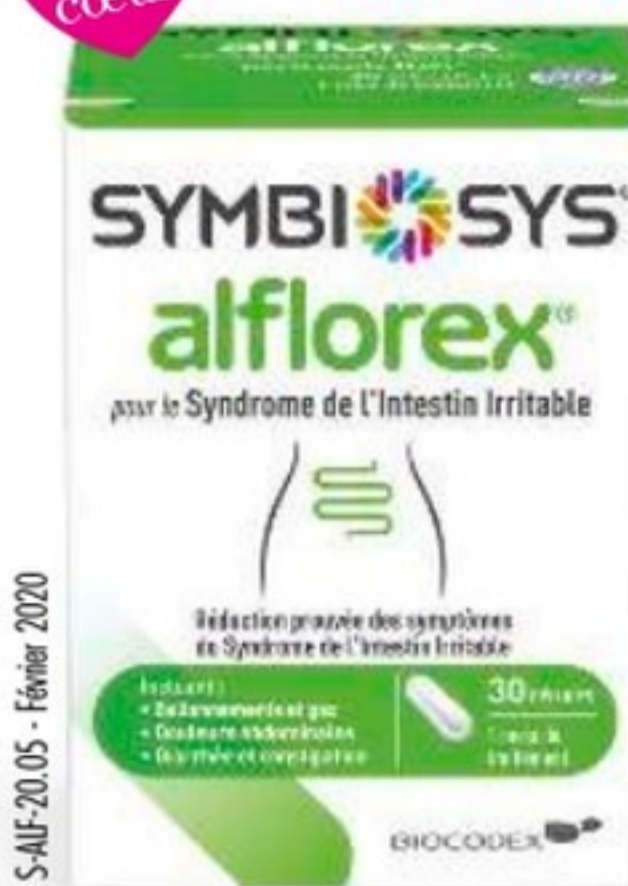


Huiles

7. Douche huile précieuse extra-nourrissante au monoï, 560 ml, 3,80 €, Cottage.
8. Huile lavante micellaire relipidante, Topialyse, 200 ml, 9,90 €, SVR.

Merci à David Baco, responsable technique recherche galénique A-Derma, et à Laure Bassereau, responsable R&D chez Cottage.

* PRENEZ SOIN DE VOS INTESTINS ! (1)



(1) Ballonnements, gaz ? Constipation, diarrhées ? Douleurs abdominales ? Essayez allorex® pour le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) ! Grâce à son efficacité prouvée, il saura soulager vos problèmes intestinaux.

SYMBIOSYS® allorex® pour le SII est un dispositif médical de classe IIb. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE (CE 0477). Il est destiné à réduire les symptômes du SII : ballonnements, gaz, douleurs abdominales, diarrhée et constipation. Lire attentivement la notice et l'étiquetage du produit. Consulter un professionnel de santé pour plus d'informations. Fabricant légal : Precision Biotics LTD. allorex, 35624 et la souche 35624 sont des marques déposées de PrecisionBiotics Ltd., une société du groupe Alimentary Health.

● Biocodex - En pharmacie - www.symbiosys.com - 30 gél (1/jour)

* RÉTENTION D'EAU ? SURPOIDS ? ALLÉGEZ-VOUS !

La rétention d'eau affecte **1 femme sur 3** en France (cellulite aqueuse, variations hormonales, syndrome prémenstruel...).

Pour elles et aussi pour toutes celles qui souhaitent faciliter une perte de poids, l'expertise médicale des laboratoires Jolly-Jatel a développé **CanolSlim**.

Grâce à la **synergie de ses actifs 100% d'origine naturelle** (Thé vert / Artichaut / Orthosiphon)

CanolSlim allie **efficacité et sécurité** pour :

- ✓ Favoriser l'élimination rénale de l'eau
- ✓ Stimuler la détox et le métabolisme des graisses

● CanolSlim est recommandé en cure de 15 à 30 jours renouvelable.



Complément alimentaire. Boîte de 60 comprimés. ACL : 6087160. En pharmacie et parapharmacie, env. 9,50 €.



UN GEL ARTICULAIRE NATUREL ET EFFICACE, C'EST POSSIBLE !

Grâce à ses actifs **100% naturels**, le gel de massage **Cartidol** apporte confort et apaisement au niveau des zones articulaires les plus sensibles.

Efficace immédiatement et durablement, sa double sensation de chaud et de froid est inimitable ! Garanti sans paraben, nanoparticules et paraffine, le **gel Cartidol fait l'unanimité : 98% des utilisateurs sont satisfaits***.

*Test réalisé sur 52 utilisateurs pendant 21 jours

● En pharmacie - Testé sous contrôle dermatologique. Tube 120ml - ACL 6041914. Le gel Cartidol peut être associé à Cartidol 60 gél vég ACL 6024257 et à Phytocartilage 60 gél vég ACL 6024258 - Questions ? PhytoResearch au 01 83 96 83 01 (tarif local) - www.vitalco.com





ON A TESTÉ

UN SOIN VISAGE SUR MESURE

On déconnecte pendant 45 min avec ce soin visage.

Démaquillage à l'éponge konjac, gommage minéral à la poudre volcanique d'Islande, pose d'un masque (au charbon, à l'argile ou reminéralisant), et application d'un soin de jour. Chaque étape est ajustée selon les besoins de la peau. Mention spéciale pour le massage crânien qui dénoue les tensions.

Soin visage l'Idéal, à partir de 75 €, Spas Deep Nature.

CONSEILS

DE PRO

SPÉCIAL MAQUILLAGE

LE GRAND NETTOYAGE

À chaque passage sur la peau, nos outils de maquillage se gorgent d'impuretés, un bonheur pour les bactéries ! Pour qu'ils ne deviennent pas des nids à microbes, on les lave régulièrement avec un savon de Marseille, pour dissoudre le gras et les pigments sans abîmer la fibre.

LES PINCEAUX

Une fois par semaine, on les mouille et on balaie les poils de gauche à droite sur le savon. On les rince et on les laisse sécher la tête en bas.

LES ÉPONGES

On les lave après chaque utilisation en les frottant sur le savon. On les presse du bout des doigts. On les rince et on les sèche dans une serviette de toilette.

LES HOUPPETTES

Même technique que pour les éponges, mais au rythme d'une fois par semaine.

Merci à Patrick Lorentz, global pro makeup artist Estée Lauder.

FOCUS



3 SHOTS HYDRATANTS

✓ Inspiration coréenne

Enrichie en hydrolat de fleurs de sakura, lumiphénols anti-oxydants et glycérine végétale, cette brume rafraîchit, hydrate et fixe le maquillage.

Eau de soin hydratante, 200 ml, 8,90 €, Jowaé.

✓ Minérale

Un shot d'hydratation, gorgé d'eau thermale et d'actifs costauds, dont un prébiotique, pour renforcer la barrière cutanée.

Essence d'Eau Éclat, 100 ml, 16,90 €, Uriage.

✓ High-tech

Brevetée, cette eau naturelle sans parfum, purifiée et désoxygénée, est enrichie en ions négatifs, puis reminéralisée, pour un vrai coup d'éclat.

Eau Active, 100 ml, 14,90 €, Embryolisse.

ANTIBAVURES

La brosse de votre mascara a dérapé au moment de l'application ?

Ne frottez pas au doigt mais avec un Coton-Tige propre et sec (ou un mini-morceau de coton enroulé sur la pointe d'un bâton de buis).

La couleur est aussitôt éliminée.



tendance

5 VERNIS TOUT NOUVEAUX TESTÉS ET APPROUVÉS

Des formules performantes et des gammes de couleurs pétillantes.



✓ Petit prix

Des ingrédients biosourcés, de l'huile de coco et un extrait de bambou pour assurer couvrance et brillance... à prix mini!

Le Vernis Go green, bleu succulent, 6,50 €, Yves Rocher.



✓ Écolo

Fabriqué en France à partir d'ingrédients d'origine naturelle et biosourcés, il est d'un rose tendre parfait sur une peau hâlée.

Vernis Green, pastel pink, 14 €, Manucurist.



✓ Fortifiant

Enrichi en acides aminés (une protéine qui apporte force et résistance), il colore les ongles et les fortifie. Fini la casse!

Vernis à ongles fortifiant, corail rosé, 9 €, Dr Pierre Ricaud.



✓ Iconique

Une formule hautement pigmentée, durable et résistante, et une palette inspirée des couleurs éclatantes du Mexique.

Nail Lacquer, Don't tell a sol, 15,95 €, OPI.



✓ Innovation

Un vernis à base d'eau, sans compromis sur la couleur, mais l'utilisation d'un top coat est indispensable pour assurer sa tenue!

Vernis Aqua nail, Margot, 12 €, Nailmatic.

ERGYMAG

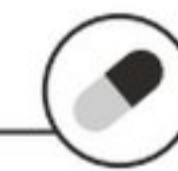
Reprenez le dessus !



Photo: © fotolia



Disponible en pharmacie



100 mg de magnésium par gélule
Bonne tolérance et absorption

- ▶ Synergie de 4 formes de magnésium¹
- ▶ Formule désacidifiante²
- ▶ Vitamines B

¹Le magnésium contribue à la réduction de la fatigue et au bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaire. ²Le zinc participe à un bon métabolisme acido-basique, pour désacidifier l'organisme.

 **Nutergia**
LABORATOIRE

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical. Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



ZOOM SUR

UN CADEAU ORIGINAL

En panne d'inspiration pour trouver le cadeau de naissance de votre petite nièce ? Visez dans le mille avec cette affiche personnalisée. Choisissez la frimousse du bébé et renseignez son prénom et sa date de naissance. Made in France, chez un imprimeur labellisé Imprim'Vert, donc on soutient aussi l'économie éthique.

Affiche format A4, 11,90 €, ou format A3, 21,90 €, Zèbre et Colibri.



ON A TESTÉ

Un bib' ergonomique

Conçu en silicone médical dernier cri, donc non-allergène et exempt de substances nuisibles (BPA, BPS, plomb, PVC), ce biberon nous plaît aussi par sa forme arrondie qui s'inspire du sein maternel, et par sa texture souple et douce au toucher.

Bib'Rond, 150 ml, 32 €, Élhée.



À LA BONNE HEURE

Ses héros préférés à son poignet, un truc malin pour booster son envie d'apprendre à lire l'heure ! Des étoiles dans les yeux il aura... grâce à cette montre R2-D2, le célèbre droïde de Star Wars. Montre enfant, 52 €, Flik Flak.



ATELIER CRÉATIF ON MET LA MAIN À LA PÂTE



Merlin l'enchanteur, l'ogre mal embouché, la princesse elfe et bien sûr l'incontournable licorne : vos fans d'heroic fantasy vont adorer reproduire, en pâte Fimo, ces petits personnages, qui deviendront les héros de leurs histoires à la façon du « Seigneur des anneaux ».

Kit figurine fantastique Fimo, 14,99 €, Graine Créative.



Psychodon

Unis face aux maladies psychiques

*Accompagner, soutenir,
sensibiliser sur
les maladies psychiques*

**Dépression, Bipolarité, Schizophrénie...
En France, une personne sur 5 est concernée
par une maladie psychique.**

PSYCHODON.ORG

Fondation
de
France

FONDATION
Sisley-d'Ornano

vivendi

L'OLYMPIA

CANAL+
GROUPE

G8

C NEWS

UNIVERSAL

LE
INDÉS
RADIOS

PUBLICIS
GROUPE

GOBELINS
L'ÉCOLE DE L'IMAGE

Pause CULTURE

Le coup de cœur du libraire

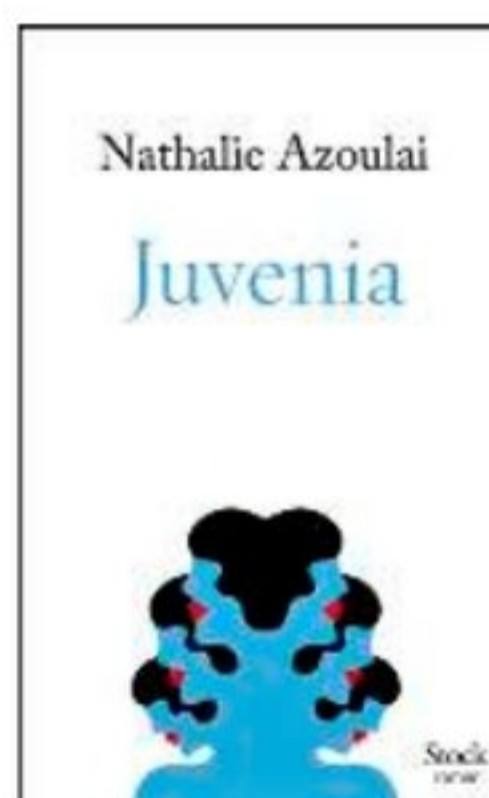
Laurent, de la librairie Aux livres, etc. (Paris X^e)



« En 1897, trois explorateurs partent à la conquête du pôle en ballon et disparaissent. Trente ans plus tard, on retrouve leur journal et des rouleaux de pellicule. Hélène Gaudy s'empare de cette histoire extraordinaire, elle nous fait voyager, raconte comment ils ont essayé de s'adapter pendant des mois. C'est une belle réflexion sur notre insatiable envie de conquête qui

peut parfois virer à la catastrophe, doublée d'un bel hommage à la photographie. »

« *Un monde sans rivage* », d'Hélène Gaudy, 21 €, éd. Actes Sud.



FABLE FÉMININE

Nathalie Azoulai imagine une république où les hommes ne pourraient pas vivre avec des femmes de plus de 20 ans leurs cadettes. Une révolution qui bouscule la vie des six personnages de cette fable libertine à la belle écriture. Une satire cocasse, à lire avant d'organiser un référendum!

« *Juvenia* », de Nathalie Azoulai, 16,50 €, éd. Stock.

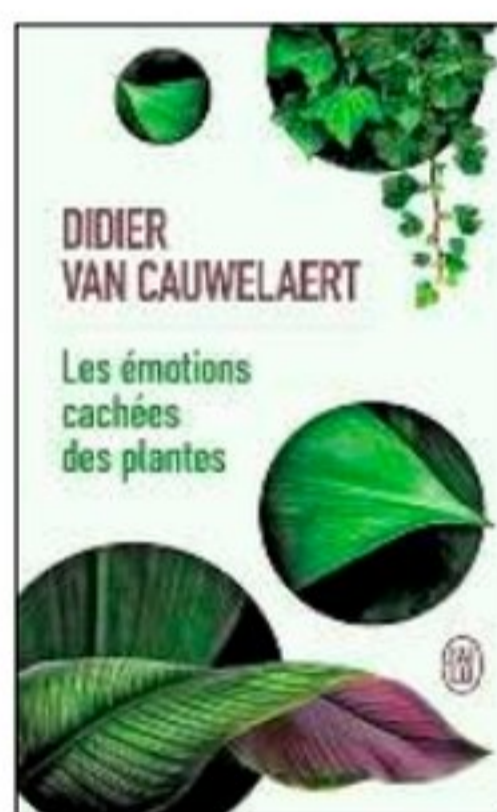
Polar

Fan d'Agatha Christie, M.C. Beaton a créé Agatha Raisin, sorte de Miss Marple plutôt rock'n'roll. Dans sa dernière enquête, son héroïne se rend, à reculons, au mariage de son ex. Et quand la mariée est assassinée, on a le culot de la soupçonner! Un polar ni trash ni gore, mais bourré de fantaisie.

« *Voici venir la mariée* », de M.C. Beaton, 14 €, éd. Albin Michel.



C'EST DANS LA POCHE



BON PLANT!

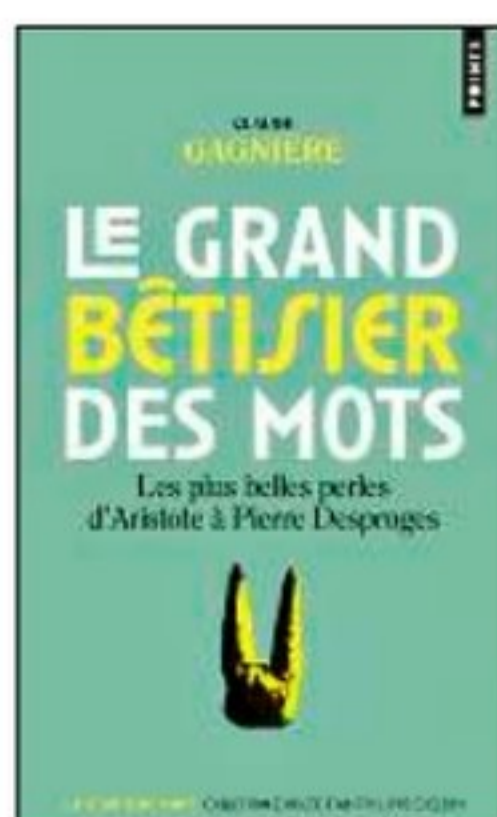
Avec beaucoup d'érudition et d'humour, Didier van Cauwelaert nous raconte que les plantes – c'est prouvé – sont des êtres sensibles, capables d'émotions et de communication. À la fin de la lecture, on parle à ses cactus et on prend conscience qu'il est urgent de sauver le règne végétal!

« *Les émotions cachées des plantes* », de Didier van Cauwelaert, 7,20 €, éd. J'ai Lu.

PLAISIR SUCRÉ

Brigitte ne travaille plus, et elle est une grand-mère comblée. Mais un jour, patatras, son mari prend sa retraite. Cette saga familiale est un joyeux miroir de nos propres vies, il y a de l'humour dans l'air, des tensions aussi, et beaucoup d'amour. Un roman qui fait du bien.

« *La cerise sur le gâteau* », d'Aurélie Valognes, 8,70 €, éd. Le Livre de Poche.



JEUX DE MOTS À GOGO

Contrepèteries, proverbes, calembours, pataqués, syllogismes, barbarismes, faux et vrais proverbes... On en apprend des vertes et des pas mûres dans ce drôle de bêtisier. Il ne manque qu'un chapitre sur les bons mots des vedettes de télé-réalité, ils le mériteraient!

« *Le grand bêtisier des mots* », de Claude Gagnière, 7,40 €, éd. Points.

PAROLES & MUSIQUE



BLIND TEST

De grands compositeurs (Chopin, Ravel, Schubert...), de grands interprètes (Alexandre Tharaud, Gautier Capuçon...), quel bonheur de faire une pause classique avec ce coffret de 2 CD qui nous fait redécouvrir 36 chefs-d'œuvre. L'occasion de tester nos connaissances!

« **Révisions nos classiques** », 18 €, éd. Erato.



À VOIX HAUTE

Un petit boulot chez un détective permet au narrateur d'arpenter Paris à la recherche d'une femme disparue. Les promenades de Patrick Modiano, empreintes de nostalgie, nous plongent dans nos propres souvenirs. Denis Podalydès prête sa voix à cette jolie balade.

« **Encre sympathique** », de Patrick Modiano, 1 CD de 2 h 40, 21,90 €, éd. Écoutez Lire Gallimard.



« MRS AMERICA »

Un biopic sur Phyllis Schlafly (Cate Blanchett), avocate et activiste conservatrice qui, dans les années 70, lutte contre l'égalité des droits entre les sexes. D'une seule voix, les féministes montent au créneau mais, jusqu'à sa mort en 2016, Phyllis restera une traditionaliste acharnée.

Sur Canal+ Séries

« DEVILS »

Dans la première saison de cette série italienne adaptée du best-seller de Guido Maria Brera, on plonge, à la City de Londres, dans le monde des traders et de la haute finance, avec son lot de complots et de trahisons. Avec Patrick Dempsey (dans le rôle du méchant) et Alessandro Borghi (vu dans « Suburra »).

Sur OCS



LE COIN DES ENFANTS

UN LIVRE, DEUX HISTOIRES

On peut jouer pour gagner, ou simplement pour le plaisir du jeu. Un livre astucieux, à lire dans un sens ou dans l'autre, pour apprendre à voir les choses différemment.

« **Mazette aime bien (gagner) jouer** », d'Agnès Ledig et Frédéric Pillot, dès 4 ans, 9,50 €, éd. Père Castor.



CHOUETTE, ÇA POUSSE!

Comment faire pousser (facilement) des légumes dans sa chambre, fabriquer un kokedama ou une girouette? Les réponses dans ce livre malin!

« **Manuel du petit jardinier sans jardin** », de Kirsten Bradley et Aitch, dès 7 ans, 15 €, éd. Glénat Jeunesse.

ROAD TRIP

Coyote sillonne les États-Unis dans un car avec son père. Elle veut revenir dans la région de son enfance pour sauver le parc qu'elle aimait tant. Mais pour son père, le passé est à fuir. Heureusement, Coyote a des idées. Un roman sensible et drôle sur la famille, le pardon et la résilience.

« **L'incroyable voyage de Coyote Sunrise** », de Dan Gemeinhart, dès 10 ans, 18,90 €, éd. PKJ.



SÉRIES TÉLÉ

LE SIGNE DU MOIS

GÉMEAUX



► VOTRE MOIS DE JUIN

TRAVAIL Soyez entreprenante car tout vous réussira. Vous pouvez même prendre quelques risques car c'est le moment de vous servir de votre savoir et de vos compétences. Saturne vous accompagne et vous donne la force de concrétiser vos désirs, vos ambitions. N'en faites pas trop quand même et gardez une poire pour la soif.

AMOUR Vénus vous escorte toujours ! Célibataires : vous ferez une rencontre qu'il ne faudra pas laisser passer car elle pourrait engager toute votre vie. Couples : restez simple et acceptez ses petits défauts sans chercher midi à quatorze heures.

FORME Votre moral est au beau fixe et vous avez une bonne condition physique. Si vous êtes sportive, c'est le moment de vous engager dans une compétition.
Jours + : 2, 10, 11, 19, 24.

BÉLIER

TRAVAIL Vous êtes armée jusqu'aux dents et vous avez tort car l'agressivité ne paie pas. Armez-vous plutôt de courage et de sages résolutions. **AMOUR** Couples : beaucoup d'amour et des échanges fructueux. Célibataires : amitié amoureuse.
Jours + : 4, 14, 15, 24.

TAUREAU

TRAVAIL On va vous faire d'ici peu une proposition ambiguë. Mieux vaut bien vous renseigner. On peut rêver, certes, mais pas trop. **AMOUR** Couples : un poil trop autoritaire, voire tyrannique. Célibataires : l'humeur ne sera pas à la rigolade.
Jours + : 7, 8, 17, 26.

CANCER

TRAVAIL Grâce à Mercure, vous avez la tête pleine de projets. Dans l'immédiat, ralentissez un peu votre rythme de vie. **AMOUR** Couples : soyez plus conciliante. Célibataires : rencontre sans lendemain.
Jours + : 3, 12, 13, 21 (nouvelle lune), 22.

LION

TRAVAIL Jugulez votre tendance à avoir la dent dure, ce n'est pas le moment. Gardez vos forces et calmez vos ambitions démesurées. **AMOUR** Couples : petit problème avec votre conjoint ? Jouez carte sur table. Célibataires : rencontre euphorique.
Jours + : 5, 14, 15, 24.

VIERGE

TRAVAIL Sur le plan financier et professionnel, votre bonne étoile veille. Votre second semestre pourrait bien être florissant. **AMOUR** Couples : Surprenez-le, il n'attend que ça ! Célibataires : ne soyez pas si indécise. Vos hésitations ne servent à rien.
Jours + : 7, 17, 26, 27.

BALANCE

TRAVAIL Un souci ? Restez calme, agissez avec diplomatie et laissez mûrir. Vous n'avez pas grand-chose à perdre. **AMOUR** Célibataires : vous allez tomber amoureuse... Couples : votre soif de « câlins » sera satisfaite. Que demander de plus ?
Jours + : 10, 11, 19, 28 (lune croissante), 29.

SCORPION

TRAVAIL Vous êtes très zen... Vous n'avez pas de souci à vous faire, tout roule ! **AMOUR** Couples : ne considérez pas votre vie privée comme secondaire... Célibataires : ne soyez pas si exigeante, restez cool et disponible.
Jours + : 3, 4, 12, 22, 30.

SAGITTAIRE

TRAVAIL Trop pressée, vous risqueriez d'oublier certains détails importants. Prenez du recul et du temps pour réfléchir.

AMOUR Couples : bonheur en partage. Les liens se resserrent. Célibataires : folle passion mais ne tirez pas de plans sur la comète.
Jours + : 5 (pleine lune), 6, 14, 15, 24.

CAPRICORNE

TRAVAIL Votre intransigeance va vous jouer des tours... N'en faites pas trop, baissez d'un cran. Heureusement que vos compétences sont incontestables. **AMOUR** Couples : soyez plus démonstrative. Célibataires : même message, sinon bonjour la solitude !
Jours + : 7, 8, 17, 26.

VERSEAU

TRAVAIL Saturne entre dans votre signe. Patience et exigence seront vos mots clefs. À vous, les grands projets ! **AMOUR** Célibataires : frissons amoureux garantis. Couples : attendez-vous à des complications, mais sans gravité.
Jours + : 2, 9, 10, 19, 28.

POISSONS

TRAVAIL Vous avez la tête ailleurs. Revenez sur terre, votre travail l'exige ! Au moins, sauvez les apparences et tout ira bien. **AMOUR** Tension dans le couple. Ayez une franche discussion. Célibataires : acceptez ce que vous offre le présent.
Jours + : 3, 12, 13 (lune décroissante), 22, 30.

Retrouvez le proverbe caché dans la grille

CONDUIT EN INTERNE	SOCIÉTÉ SOUS TUTELLE	ARMÉ POUR REJOINDRE L'ÉLITE	LA DEVISE DU MIKADO	LA MÊME CHOSE AUTREMENT DIT	COIFFÉ AVEC UN PÉTARD	PASSER DANS LA MACHINE	À VIVRE ICI-BAS
VORACITÉ DE RAPACES	(SE) RÉGALE	TISSU AJOURÉ	PRIVÉ DE COURANT	CHUTE À JETER	EXAMEN D'APTITUDE	CERCLE DE LUMIÈRE	
	22			17			11
LARGE D'IDÉES		8				GRANDE DILIGENCE	2
POUSSER DE PETITS CRIS						MAUVAIS ESPRIT	
				TOUT EMBROUILLER À TOI, EN UN MOT			
SANS FONDEMENT	5		13		ON L'OPPOSE À L'ÊTRE	3	
PRÉPARER LA MONTURE		1		SINGE AUX BRAS LONGS		SORTI À L'AIR LIBRE	20
						LA BONNE OCCASE	
PAS FABULEUX						GARÇONS D'ÉCURIE	
À ARROSER D'URGENCE						MAUVAISE RENCONTRE	
	16	PETIT VAUTOUR AMÉRICAIN					18
METTRE À RUDE ÉPREUVE	CRI DE CHARRETIER		9		ON S'Y REND POUR LA FORME	CHARPENTE MARINE	
	DONNER UN COUP DE FOUET					DOLÉANCES REÇUES	
	10		PROPREMENT LESSIVÉ				ÉTAT DE CRISPATION
L'ESSENTIEL DE LA FEUILLE	NOMBRE PREMIER			COUP POUR SONNER	RENDEZ-VOUS DES INTERNAUTES	VERT DE RADIS	23
	ADAPTÉ À LA SITUATION			HABILLER JOLIMENT		CHAIR DE POULE	ON LE LIE AU LIT POUR SA PLUME
MODÈLE DE DOUCEUR			7		ÉTAT EMBRUMÉ		
POINT DE CE MONDE					LA PÉPÉE DE PÉPÉ		
		ARME CHÈRE À PICSOU				15	ÉDENTÉ PARESSEUX
		RÉPONSE DE SENTINELLE					LENTILLES POUR LE BÉTAIL
JOYEUSE COMMÈRE					RESTE DANS L'ANTI-CHAMBRE	19	
MÉLANGÉ À L'EAU							
	14			UNE PURE INVENTION	21		6
PRUDENT DANS SES JUGEMENTS			4		DÉCIDER DE NE PAS POURSUIVRE		



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SOLUTIONS DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Photo et illustration iStock.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I												
II												
III												
IV												
V												
VI												
VII												
VIII												
IX												
X												
XI												
XII												

Horizontalement

I. Toujours le bienvenu si la chaleur du foyer familial connaît des ratés. II. Produit de boucher. Produit que l'on trouve en rayons. III. La circulation doit y rester fluide. Haut lieu de la Corse indépendante. IV. Grande silhouette en ombre chinoise. Ne parle pas aux zoreilles, mais pend aux oreilles. V. On y rencontre un monde fou. Il faut être hors de soi pour y entrer. VI. Cité de la Champagne berrichonne. Assez froide quand elle reste en carafe. VII. Article du dictionnaire. Mettre à la portée de toutes les bourses. S'emprunte en Pataugas. VIII. Assez peu porté à accepter le partage. Il fait bonne impression au bureau. IX. Nous donne aussi la chair de poule. Présentation de jeu vidéo. X. Cours de langue espagnole. Se croire libre de fouler aux pieds. XI. Arme aiguisée avec des pointes. Pas d'un meilleur rendement lorsqu'elle est occupée. XII. Consolide son chemin afin d'éviter les ornières. Invite naturellement à se dévêtir.

Verticalement

1. Prise de bec dans la nichée. 2. À ramasser à la petite cuillère. Une bonne image de soi. 3. Le picard y était langage courant. Jamais livré en l'absence d'exclusivité. 4. Nous assène de terribles manchettes. Passer par-dessus la tête. Négation souvent double. 5. Exploite une niche pour faire un tour. Visé par le mauvais œil. 6. Disposé à se parer des plumes du paon. Producteur de choux palmistes. 7. Cœur difficile à prendre. Pas du tout naturelle. 8. Se frappe sous l'œil vigilant d'un gardien. Privé de sa belle mort. 9. Court circuit électrisant naguère les tifosi. À partir d'avril, on en a plein les bottes. 10. Chanteuse qui a perdu pied. Un aigle dans sa partie. 11. Met le cœur en fête dans la baie d'Along. Par mesure de précaution. 12. Recharge périodiquement ses batteries. S'arrête au bord de la forêt.

**SOLUTIONS
DES MOTS CROISÉS DE MAI**

p. 118. Le proverbe : « Il faut pétrir selon la farine. »

G	I	D	P	B	A	D								
B	I	E	N	A	I	M	E	L	I	B	R	E	S	
S	C	A	B	R	E	U	S	E	S	A	M	U		
B	E	R	C	A	I	L	A	T	T	I	S	E	R	
M	I	T	I	G	E	U	R	E	N	T	R	E		
B	E	T	I	S	E	T	I	B	E	T	A	I	N	
N	E	F	S					H		T	D			
E	T	A		E				F	E	L	E	E		
				U	S	E				A	R	T		
F	A	X	E					T	N	T		T		
T		I	F							A	T	R	E	
S	T	E	N	O	S		O	L	I	E	E			
E	N	E	R	V	E		P	O	U	S	S	I	F	
C	R	I	F	E	R	V	E	N	T	S		T	U	
R	E	P	A	R	T	I	G	R	A	C	E	S		
T	E	M	O	I	N		C	Y	L	I	N	D	R	E
R	E	P	T	I	L	E		E	N	T	I	E	R	
D	E	B	O	U	L	O	N	N	A	G	E			
E	C	R	I	T	U	R	E		P	A	N			
M	O	U	L	I	N		M	A	I	R	E			
I	U	T		L	E	C	O	N		A	M			
S	T	A	D	I	E	R		N	A	N	A			
S	A	L	I	T		E	G	O	U	T				
I	N		G	E	O	M	E	T	R	I	E			
O	T	A	N		M	E	N	E		E				
N		V	E	N	I	S	E		O	B	I			
N	O	I	S	E	S		R	A	L	E	R			
E	P	O		P	E	L	E	M	E	L	E			
R	A	N	G	E		P	R	I	S	E	R			

La grille se compose de 81 cases réparties en 9 carrés de 3 x 3 cases. Ces carrés sont appelés « régions ». La grille doit être complétée avec tous les chiffres de 1 à 9, chacun devant être utilisé une fois (et une seule) dans chaque ligne, chaque colonne et chaque région.

		4						
	8	5			2		3	
					3	8		4
	6	2	5	8			9	
	3			2			4	
	5			9	1	2	7	
8		1	7					
	7		4			3	1	
						7		

FACILE

	7	6		9		1	5	
				4				
	5		7		8		2	
7								3
		4		3		9		
6								2
	2		8		4		6	
				1				
	4	9		7		8	3	

MOYEN

**SOLUTIONS
DES SUDOKU DE MAI**

8	3	7	1	6	4	5	2	9
6	5	4	2	3	9	7	1	8
9	1	2	8	7	5	3	6	4
5	9	8	3	4	2	6	7	1
4	7	3	5	1	6	9	8	2
1	2	6	7	9	8	4	5	3
7	6	9	4	8	1	2	3	5
3	8	5	9	2	7	1	4	6
2	4	1	6	5	3	8	9	7
7	1	4	9	2	6	3	5	8
8	3	2	1	7	5	4	9	6
9	5	6	4	8	3	7	2	1
3	4	7	8	9	2	1	6	5
5	8	9	6	4	1	2	3	7
6	2	1	3	5	7	9	8	4
1	9	8	5	3	4	6	7	2
2	6	3	7	1	8	5	4	9
4	7	5	2	6	9	8	1	3

Ces patrons vous sont fournis dans votre **formule abonnement « patrons »**.

Vous pouvez aussi vous les procurer à l'unité (voir bon de commande ci-contre).



NIVEAU DÉBUTANTE

PATRON ENFANT

CROP TOP ET JUPON

Un ensemble tout doux et confortable pour les beaux jours... Un petit haut court et large boutonné sur le devant, réalisé dans un bel imprimé très tendance. Un long jupon en double gaze de coton avec des poches sur les côtés et un joli élastique pailleté à la taille. Le modèle pour la poupée est similaire.

Création Amélie Thomas Photos Fabrice Demessence
Stylisme Karine Thiboult Tissus Cousette

RÉF. 420 166

6€35



TISSUS COUSETTE,
TISSU BOUQUET
D'ÉTÉ EN 148 : 0,40 M
POUR UN 8 ANS
DOUBLE GAZE ROSE
POUDRÉ EN 130 :
1 M POUR UN 8 ANS
DU 4 AU 12 ANS

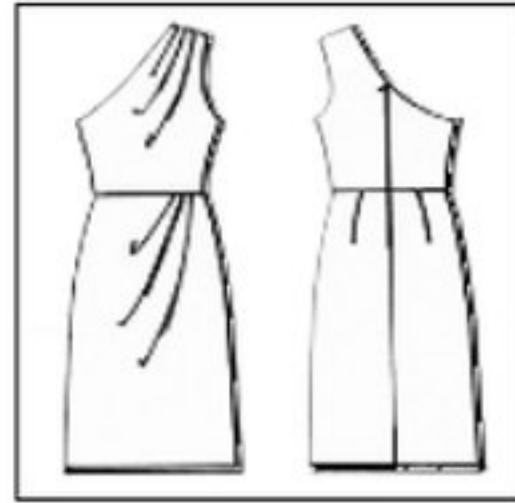


PATRON POUPEE

PATRON FEMME EXCLUSIF



ROBE DRAPÉE ASYMÉTRIQUE P. 27



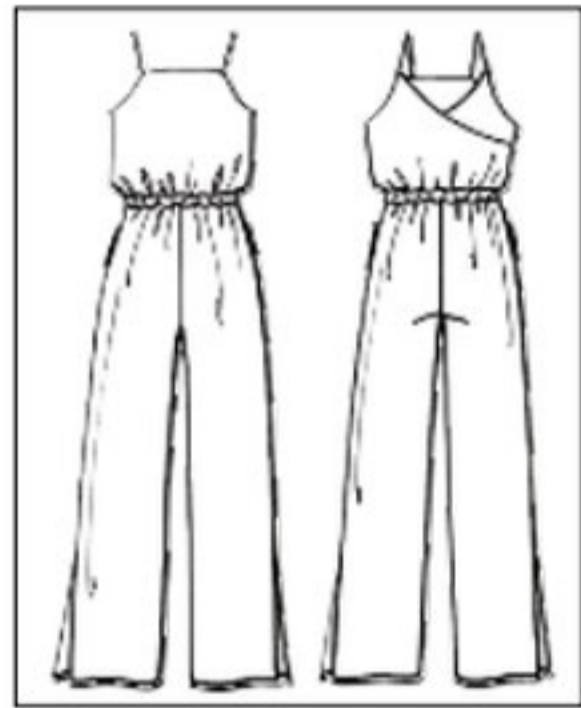
TISSU COUSETTE,
TISSU BOUQUET D'ÉTÉ EN
148 : 1,20 M DU 36 AU 48
MA PETITE MERCERIE,
DOUBLURE VISCOSE
CHEMISIER MOUTARDE EN
140 : 1,20 M DU 36 AU 48
DU 36 AU 48

RÉF. 420 158 **6€35**

Patron fourni avec l'abonnement p. 59

PATRON OFFERT*

COMBINAISON PANTALON P. 26



RÉF. 420 174



TISSUS MA PETITE MERCERIE,
CRÈPE À ENVERS SATIN ROUGE
EN 150 : 2,60 M POUR UN 42
VISCOSE CHEMISIER MOUTARDE
EN 140 : 0,40 M DU 36 AU 48
DU 36 AU 48

Pour vous procurer ce patron, utilisez
le bon de commande ci-contre et réglez
uniquement les 4 € de frais de port.
*Offre valable jusqu'au 31/05/2020,
dans la limite des stocks disponibles.
Passé ce délai, le patron sera au prix
de 6,35 € + 4 € de frais de port.

Patron fourni avec l'abonnement p. 59

PATRON BRODERIE



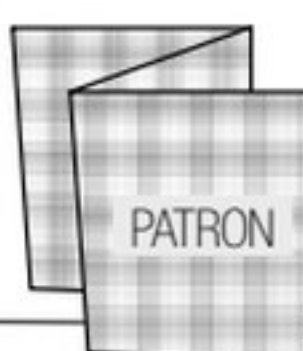
PETITS BONHEURS

Cette broderie
nous offre
de jolis moments
du quotidien...
À réaliser au point
de croix, au point
arrière et au
point de nœud sur
une toile Aïda
blanche, 7 fils/cm.

Dimensions: 12 x 19 cm

Patron fourni avec l'abonnement p. 59

Non vendu à l'unité



BON DE COMMANDE

CODE COMMANDE **502 369**

1 Je choisis et je remplis la liste

Désignation	RÉF.	Qté	Prix unit.	Total
PATRON ENFANT : CROP TOP ET JUPON	420 166		6€ ³⁵	
PATRON FEMME : ROBE DRAPÉE ASYMÉTRIQUE	420 158		6€ ³⁵	
PATRON FEMME OFFERT (jusqu'au 31/05/2020) COMBINAISON PANTALON	420 174		0€	
PATRON FEMME : COMBINAISON PANTALON (au-delà du 31/05/2020) :	420 174		6€ ³⁵	

FRAIS D'ENVOI (y compris pour le patron offert)

+4€

TOTAL DE MA COMMANDE (Patrons + frais de port) _____ €

_____ numéro d'abonnée

Tous nos produits sont proposés dans la limite des stocks disponibles.

Vous pouvez commander et suivre vos commandes
au tél. **01.46.48.48.03**

2 Je renvoie le bulletin à l'adresse suivante :

La boutique Modes & Travaux
CS 90125 - 27091 ÉVREUX CEDEX 9

Vous pouvez aussi commander par téléphone :
01.46.48.48.03 (paiement par CB uniquement)

Je complète mes coordonnées

M^e M. _____
Nom

Prénom _____

Adresse (N° et voie) _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E.mail _____

ATTENTION : commandes valables uniquement en France métropolitaine

Je règle la somme de _____ à l'ordre de Modes&Travaux

Chèque bancaire Carte bleue

N° de carte _____

Date de validité _____ Cryptogramme _____ 3 derniers chiffres
imprimés au dos de
la carte bancaire _____ Signature _____

Conformément aux dispositions du Code de la consommation concernant le règlement amiable des litiges,
Modes & Travaux adhère au service du médiateur du e-commerce de la Fevad (Fédération de e-commerce et de
la vente à distance) dont les coordonnées sont les suivantes : 60, rue La Boétie 75008 Paris-<http://www.mediateurfevad.fr>. Après démarche préalable écrite des consommateurs vis-à-vis de Modes & Travaux, le service
du médiateur peut être saisi pour tout litige de consommation dont le règlement n'aurait pas abouti. Pour
connaître les modalités de saisine du médiateur : www.mediateurfevad.fr/index.php/espace-consommateur.

Délai de livraison : 2 semaines. Offre valable jusqu'au 31/05/2020 inclus. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à
compter de la réception de votre colis en notifiant clairement votre décision à notre service client ou via le formulaire de rétractation
accessible dans nos CGV (<https://www.modes&travaux.fr/conditions-generales-de-vente>). Les informations recueillies à partir de ce
formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à la société Reworld Média Magazines France SAS, 8, rue François-Orly
92543 Montrouge Cedex pour la gestion de votre commande. Les destinataires des données sont les services du marketing direct.
Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux
informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à relations.clients@reworldmedia.com J'accepte que mes données soient cédées à des tiers en cochant la case ci-contre

RÉDACTRICE EN CHEF

Stéphanie Morange-Dupuy 19.26

DIRECTRICE ARTISTIQUE

Audrey de Sarrazin 43.63

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Juliette Josse 19.41

ASSISTANTE

Rose-Hélène Pivert 01 41 33 10 31

CHEFS DE RUBRIQUE

Mode - Tricot - Broderie : Elda Lecefel 19.42

Beauté - Cuisine - Lifestyle : Juliette Josse 19.41

Patrons - Couture : Barbara Hauet 19.40

Déco - Lifestyle : Perrine Scheer

(rédactrice) 01 41 33 50 11

SECRETARIAT DE RÉDACTION

Fabienne Lucas 19.43

MAQUETTE

Clara Laze-Boustantchi 19.15

CHEF DU SERVICE PHOTO

Patricia Duclos 43.76

DIRECTION-ÉDITION

DIRECTEUR EXÉCUTIF Germain Périnet

ABONNEMENT ET DIFFUSION

DIRECTEUR MARKETING CLIENT/DIFFUSION Christophe Ruet

DIRECTRICE MARKETING DIRECT Catherine Grimaud

CHEF DE GROUPE MARKETING CLIENT Johanne Gavarini 51.04

DIRECTEUR DES VENTES Christophe Chantrel

RESPONSABLE DIFFUSION MARCHÉ ET VENTES AU NUMÉRO

Siham Daassa 01 41 33 54 06

SERVICE CLIENTS ET ABONNEMENTS : TÉL. 01 46 48 48 81

MARKETING

RESPONSABLE PROMOTION SENIOR

Caroline Di Roberto 01 41 33 21 22

RESPONSABLE PROMOTION Fatima Baho 43.34

RESPONSABLE COMMUNICATION Laure Charvet 10.56

PUBLICITÉ

DIRECTRICE DE LA RELATION CLIENT

ET DE LA DIVERSIFICATION Sandrine Tiffreau 19.09

DIRECTRICE EXÉCUTIVE Élodie Bretaudeau-Fontelles

CONTACTS PUBLICITÉ Claudine Bourbier-Gavoille 59.16

PLANNING Corinne Gueguen 43.85, Anne-Laure Mazé 19.24

TRAFIC Véronique Barluet 50.12

OPÉRATIONS SPÉCIALES Véronique Besse 43.89

ALLEMAGNE : Publieurope Munich infomunich@publieurope.com

0049.89.2908150 - SUISSE : Publieurope Lausanne

infolausanne@publieurope.com 0041.21.323.3110

ESPAGNE : Publimedia Madrid

infomadrid@publim-gestion.es 0034.91.417.5744

FABRICATION

DIRECTEUR DES OPÉRATIONS INDUSTRIELLES

Dominique Aymard

DIRECTRICE DE FABRICATION : Isabelle Delanoy

CHEFS DE FABRICATION

Nathalie Lemaure 19.60, Gérard-Laurent Greck

PRÉPRESSE

Easycor Paris, 47, rue de Babylone, 75007 Paris, 01 53 80 88 40

FINANCE MANAGER : Pascal Rigaud

ÉDITEUR : Reworld Media Magazines

SIÈGE SOCIAL : 8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Gautier Normand

ACTIONNAIRE : Reworld Media France

IMPRIMEUR : Imaye

ZI des Touches, BP 2159, 53021 Laval Cedex 9

N° ISSN : 0026-8739

COMMISSION PARITAIRE : 0922 K 82703

DÉPÔT LÉGAL : juin 2020

VENTE PAR CORRESPONDANCE (PATRONS)

CS 90125 - 27091 Évreux cedex 9

Tél. 01 46 48 48 83

LES ADRESSES DU NUMÉRO

Nos envies du mois
(p. 6 à 8)

bonne-maman.com
calabrone.com
casino.fr
cricut.com
jalla.com
kerzon.paris
labelbougie.com
maisonboomboom.com
monsieurmarguerite.com
paradisio-imaginarium.com
pikoc.fr
sephora.fr
sophie-m.com
toga-shop.com
zwitscherbox.com

Créateur de talent
(p. 10 à 13)
bazardalger.com

Mode
(p. 14 à 31)
cousette.com
decocuir.com
galerieslafayette.com
Maison Martin Morel sur :
etoffe.com
mapetitemercerie.com
monoprix.fr
Nicolli sur : etsy.com
perlesandco.com
photowall.fr
Plassard sur :
laines-plassard.com
sostrenegrene.com

Beauté
(p. 32 à 35)
auriege.fr
caudalie.com

danieljouvance.com
elancyl.com
Emtone sur : btaesthetics.com
garancia-beauty.com
lierac.fr
lineance.fr
marycohr.com/fr
melvita.com
phytomer.fr
puressentiel.com
slendertone.com
somatolinecosmetic.com
suunto.com
tanita.fr

Déco
(p. 38 à 57)
Avalon sur : rascol.com
bloomingville.com
casa-frida.com
dmc.com
galerieslafayette.com
gardentrading.co.uk
hkliving.nl
laboiteabonheur.com
laredoute.fr
lecreuset.fr
leroymerlin.fr
madamstoltz.dk
maisonsdumonde.com
mapetitemercerie.com
melodymaison.co.uk
minilabo.fr
monoprix.fr
mrperswall.fr
onrangetout.com
singuliere-audacieuse.fr

Bloc-notes
(p. 77 à 88)
aderma.fr
brandt.fr

cadum.fr
casino.fr
Cottage sur : fr.cottage.tm.fr
deepnature.fr
ducray.com
elhee.com
embryolisse.fr
eucerin.fr
flikflak.com
Lebon sur :
fr.lebonandlebon.com
grainecreative.com
jollymama.fr
jowae.fr
les300etbio.fr
lesfruitsdetendus.fr
manucurist.com
microplane-brandshop.com
mixa.fr
Monsavon Bio sur :
cosmebio.org
nae-erboristeria.fr
nailmatic.com
NuSun sur : nutriting.com
oenobiol.com
opi-france.com
Renutryl sur :
nestlehealthscience.fr
Dr Pierre Ricaud sur :
ricaud.com
roger-gallet.com
SVR sur : fr.labo-svr.com
uriage.fr
yves-rocher.fr
zebre-et-colibri.com

Les patrons du mois
(p. 96 et 97)
cousette.com
etoffe.com
maileg.co.uk
mapetitemercerie.com

ABONNEMENTS CS 90125 - 27091 Évreux cedex 9. Tél. 01 46 48 48 81

Abonnement simple annuel : 32 € - Abonnement annuel avec tous les patrons : 79 €
Pour la Belgique : Partner Press, route de Lennik 451, 1070 Bruxelles. Tél. 02.556.41.40.
Paiement par chèque ou virement sur le compte : 210-0980879-67

La boutique Modes & Travaux
10, rue de la Pépinière, 75008 Paris. Tél. 01 43 87 10 07



AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL	
Origine du papier	Allemagne
Taux de fibres recyclées	63 %
Certification	PEFC
Impact sur l'eau	Plot 0,003 kg/tonne

MAISON&TRAVAUX LANCE LE « CONCOURS MA VIDÉO RÉNO »

FAITES-NOUS DÉCOUVRIR VOTRE INTÉRIEUR,
VOS TRAVAUX ET VOS CRÉATIONS BRICO
ENVOYEZ-NOUS VOS VIDÉOS !

A GAGNER
PAR TIRAGE
AU SORT
4 voyages
Héliades en Grèce

Valeur unitaire :
2 500 € TTC

POSTEZ VOS VIDÉOS ICI : WWW.MAISON-TRAVAUX.FR

ET EN OCTOBRE PARTICIPEZ AUX JOURNÉES DE LA RÉNOVATION,
LES 24 ET 25 OCTOBRE 2020 DANS TOUTE LA FRANCE

#MAVIDEORENO #JOURNEESDELARENOVATION

Craquez & Fondez!

À la fois craquante et fondante,
Grilletine s'adapte à toutes vos humeurs
et envies, qu'elles soient sucrées ou salées.



Pasquier SA au capital de 2 090 645 € - BP 12 - 49360 Les Cerqueux - RCS ANGERS 329 263 933. Visuels non contractuels - LES GROS MOTS.