

Entrée chaude

Barquettes
aux épinards

Pour la pâte Brisée : 250 g de farine, 125 g de margarine ramollie, 1 pincée de sel, 1 œuf, eau.
Pour la farce : 1 botte d'épinards, béchamel.

Préparation de la pâte

Mettez la farine dans une terrine, ajoutez le sel, l'œuf, margarine en petits morceaux puis travaillez légèrement des bouts des doigts en mouillant avec un peu d'eau en pétrissant en même temps jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrez-la et laissez-la reposer pendant 30 mn environ.

Préparation de la farce

Nettoyez les épinards, coupez-les, lavez-les et faites-les cuire dans de l'eau salée, égouttez-les et pressez-les entre les mains. Sur une table farinée, abaissez la pâte au rouleau d'une épaisseur de 2 mm environ. Foncez les moules à barquettes qui sont déjà beurrés et farinés, piquez le fond de chaque barquette à l'aide d'une fourchette. Faites-les cuire à blanc pendant 5 à 10 mn environ. Remplissez les moules avec une cuillère à soupe d'épinards puis une couche de sauce béchamel. Faites les cuire au four jusqu'à ce que les barquettes soient bien dorées.

Extrait du livre Plats économiques, de M^{me} Lalia Khelifi édité par Dar El-Hadith III Kitab

COSMETIQUES

Quelques notions à connaître

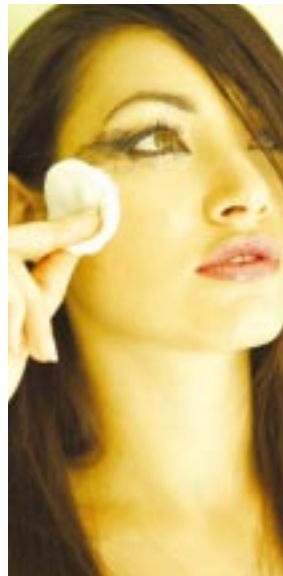
Notre peau, nos cheveux, nous en prenons grand soin. Et pour cause, ils sont gages de notre beauté. Les fabricants de cosmétiques s'en donnent à cœur joie. Mais certains produits ne sont pas à la hauteur de ce qu'ils annoncent. Comment s'y retrouver dans la jungle des cosmétiques ? La tâche est ardue. Voici quelques informations, souvent peu connues, mais utiles à tous.

Lavage et soin des cheveux

Les shampoings sont les produits de beauté les plus vendus. Il faut dire qu'on leur en demande beaucoup. Cheveux trop gras, trop secs, cassants, pelliculeux, manque de brillance, de volume, de tenue, etc. C'est ainsi qu'on exige d'un shampoing qu'il lave (enlève le sébum, les poussières, les traces de produits coiffants tels que laque, gel...), qu'il fasse briller la chevelure, la soigne, démêle, se rince facilement, ne pique pas les yeux et aussi qu'il mousse. Concernant ce dernier point, c'est une erreur.

Si avec les savons, c'est effectivement la mousse qui détient le pouvoir lavant, ce n'est pas le cas avec les shampoings.

Mais les consommateurs restent attachés à l'idée reçue selon laquelle plus un shampoing mousse, mieux il lave. Inversement, la formation de mousse signifie qu'il n'y a plus rien à laver. Les shampoings sont constitués d'eau, de tensioactifs (sorte d'émulsifiant qui mélange l'eau et les graisses ; ce sont des dégraissants) et d'épaississants. Préférez ceux qui contiennent des ten-



Contre les pellicules : acide salicylique, soufre, poroctone olamine, zinc pyrithione, acide fumarique (un acide de fruits).

Soin des mains

Exposées au froid, au soleil, au vent, constamment dans l'eau, impliquées dans les travaux ménagers, le bricolage et le jardinage, nos mains sont sollicitées en permanence et s'abîment. Les crèmes, sous forme de gel ou de lait sont très utiles, aux hommes comme aux femmes.

Mais il est également essentiel de toujours bien sécher ses mains après les avoir lavées, en douceur, en les tapotant soigneusement. Il convient également de les protéger systématiquement avec des gants de ménage lors des différents travaux quotidiens.

Bain moussant

Le bain, avec ou sans produit, et quel que soit le produit employé, dessèche toujours la peau. Certes, les bains moussants contiennent des regraissants mais en quantités insuffisantes. Pourquoi ? Tout simplement parce que les dégraissants détruisent la mousse. Après un bain moussant, il convient donc d'appliquer une crème sur tout le corps.

Les huiles de bain dessèchent moins la peau, mais comme elles ne contiennent pas d'émulsifiant, elles ne nettoient pas. D'où la nécessité de prendre une petite douche avant.

Les huiles flottent à la surface et déposent un film protecteur sur l'épiderme. Seul inconvénient, elles peuvent laisser la peau collante et marquer les vêtements.

sioactifs doux, par opposition aux tensioactifs durs, même s'ils moussent moins.

Quels sont les bons agents actifs pour cheveux secs ? : panthénol (vitamine B5), biotine (vitamine H), protéines de soie.

Pour cheveux secs : tensioactif très doux, tanins, romarin,

TRUCS
ET ASTUCES

Engrais

Ajoutez un peu de thé à la terre de vos plantes. Le thé est riche en azote et en potasse. Ajoutez quelques sachets de thé au fond des pots lors du rempotage. Les coquilles d'œuf pillées ainsi que l'eau de cuisson des œufs sont également riches en éléments nutritifs. De temps en temps, mettez du marc de café sur la terre et grattez légèrement pour le mêler à la terre.

Eau gazeuse

En fermant bien la bouteille et en l'entreposant dans le frigo, tête en bas, elle restera pétillante plus longtemps.

Désodorisant

Le sapin magique désodorisant que l'on suspend au rétroviseur reprendra du service une fois son odeur passée. Il suffit de l'imprégner d'eau de toilette. Posez la plaquette dans une assiette et versez dessus l'eau de toilette. Le charbon de bois possède des qualités désodorisantes. Pensez-y et placez-en quelques morceaux dans les coins des pièces à désodoriser. Pour éliminer les odeurs de transpiration sous les aisselles, humectez une pierre d'Alun et la passer sous les bras. C'est plus efficace que les déodorants avec l'avantage d'être sans parfum et économique.

Diarrhée

Si vous souffrez de diarrhée, préparez un café de riz. Dans une poêle, faites revenir sans matière grasse une cuillère à soupe de riz. Laissez bien brunir et, juste avant que le riz ne devienne noir, ajoutez une cuillère à café de sucre. Le mélange va fumer puisque le riz doit brûler (ouvrez les fenêtres). Versez le mélange refroidi dans un filtre à café et préparez une tasse de "café". Peu appétissante, il paraît que ce remède est d'une efficacité redoutable.

Le saviez-vous ?
Le régime soupe

Le régime soupe aurait été mis au point voici quelques années dans un hôpital américain, afin de faire maigrir rapidement des patients obèses devant subir une intervention chirurgicale. Il fait la part belle à une soupe de légumes parée de vertus amin-

PRINCIPE : La base de ce régime est une soupe dite "brûle-graisses", à consommer aux repas principaux. Il s'agit en fait d'une banale soupe de légumes frais, qui ne doit être ni mixée, ni moulignée (elle est ainsi plus rassasiante). Le reste de l'alimentation est classiquement composé d'aliments riches en protéines et très maigres (fromage blanc maigre ou yaourt, poisson, viande maigre) et de fruits (en quantités limitées). Des compléments en gélules ou en tisane (thé vert, ananas, queue de cerises) sont sensés améliorer la perte de poids et l'élimination des graisses. Un complexe multivitamines est également prévu pour lutter contre d'éventuelles carences.

Le régime proprement dit dure sept jours, suivi par un programme de stabilisation d'une semaine également.

CRITIQUE : Ce régime peut séduire par son côté organisé et rigoureux (les menus sont imposés pour chaque repas). Mais il n'est guère différent d'un régime hypocalorique équilibré et très sévère (moins de 1 000 kcalories

par jour pendant la première semaine, à peine 1 200 kcalories pendant la période de stabilisation). Il peut convenir pour des femmes ayant peu d'activité physique, mais est trop restrictif pour les hommes, et pour toute personne qui se dépense beaucoup.

A noter que les vertus attribuées à la soupe-miracle sont très surestimées.

Disons simplement que c'est une façon astucieuse de faire consommer des légumes et beaucoup d'eau.

Le régime soupe permet bien sûr de perdre du poids. Mais comme il tout régime très hypocalorique, la reprise de poids est inévitable, même après avoir suivi la phase de stabilisation.



Le gâteau

Fougasse au miel
et aux amandes

Pour 6 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 à 13 min, temps de repos : 1 h

Pour 2 fougasses : farine : 350 g, eau chaude : 200 ml, beurre : 15 g, miel liquide : 2 c. à café, amandes hachées grillées : 25 g, levure de boulanger, sucre : 20 g, sel : 1 pincée

Préchauffez le four th.7 (210°C). Dans un bol chaud, mélangez la levure, le sel et la farine. Ajoutez ensuite assez d'eau pour former une pâte lisse et souple. Laissez monter la pâte dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est bien montée divisez la pâte en deux pièces égales.

Farinez deux plaques de cuisson et formez deux larges pains de forme ovale. Dans une casserole, faites fondre le beurre et le miel. Enduisez ensuite les deux fougasses. Saupoudrez le dessus des fougasses avec les amandes et le sucre. Faites cuire au four pendant 10 à 13 min jusqu'à obtenir des fougasses dorées. Laissez-les refroidir sur une grille.