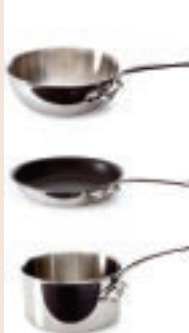


TRUCS ET ASTUCES



La casserole

Pour détartrer une casserole, faites cuire des épluchures de pommes de terre.

Casserole brûlée : bicarbonate de soude, humecter d'eau et laisser reposer quelques heures.

La poêle à frire

Saupoudrer abondamment la poêle chaude avec du détergent, couvrir d'une serviette en papier humide et laisser un moment, puis nettoyer.

La planche à découper

Pour débarrasser la planche à découper des odeurs d'oignon, d'ail ou de poisson, couper un citron en deux et frotter la surface à nettoyer.

Extrait du livre
M^{me} Arezki Le guide de la
ménagère

Nutriments

Des conseils pour cuisiner plus sainement !

Les casseroles en émail
Ces récipients doivent être strictement réservés à la décoration de la maison. Car ils contiennent un certain pourcentage de plomb, dont une partie s'échappe durant la cuisson.

Les plats à gratin en céramique
Fabriqués à partir de matières telles que l'argile ou les silicates, ces plats supportent mal des températures très élevées. En effet, plusieurs études ont démontré que l'on pouvait retrouver ces matières dans nos gratins, surtout si l'on cuisine des légumes acides.

Les ustensiles en cuivre
Bien que ce matériau permette une cuisson très homogène, les casseroles en cuivre ne sont pas recommandées pour cuisiner. Le cuivre est un métal qui s'oxyde très facilement. Le résultat de cette oxydation est le vert-de-gris, qui est un poison.

Les cocottes en fonte
Cet ancien matériau est un alliage de fer et de carbone. Le fer est un élément susceptible de migrer dans la nourriture. Ce qui ne présente pas de danger. La fonte présente cependant un inconvénient : plus un ustensile de cuisson est rugueux, plus son nettoyage est difficile et devient donc approximatif. En effet, de petites particules alimentaires peuvent se loger dans des microfissures qui sont alors le lit de micro-organismes

pathogènes sur les parois. C'est notamment le cas des cocottes en fonte brute. Comme le fer, la fonte brute peut également rouiller. Pour toutes ces raisons, il vaut donc mieux préférer des instruments en fonte émaillée, qui présente toutes les qualités de la fonte sans ses inconvénients (par exemple, les cocottes Le Creuset). Proche du verre, l'émail qui tapisse l'intérieur des instruments de cuisson empêche le fer de migrer, donc de rouiller, et permet d'être nettoyé facilement.

Pour manger sainement, il ne suffit pas de choisir de bons produits. Il faut aussi savoir les préparer dans les règles de l'art culinaire et... diététique.



Le gâteau

Tarte à la banane



Temps de cuisson : 30 mn

1 quantité de pâte brisée, 500 g de bananes, 3 cuillères à soupe de confiture d'abricots, 1 cuil. à soupe d'eau.

Crème pâtissière

60 g de farine, 175 g de sucre, 1 pincée de sel, 15 g de beurre, 4 œufs entiers, 1/2 l de lait bouillant, 1 sachet de vanille.

Préparation

Préparer la pâte brisée. Faire cuire à blanc laisser refroidir et démouler.

Préparation de la crème pâtissière

Mettre dans une casserole à fond épais la farine, le sucre, le sel, le beurre et les œufs.

Travailler ce mélange avec une spatule en bois puis ajouter le demi-litre de lait bouillant dans lequel on aura mis la vanille. Après le mélange mettre la casserole sur le feu et donner quelques instants d'ébullition en ayant soin de remuer constamment pour empêcher la crème de coller au fond.

Remplir le fond de tarte de cette crème pâtissière. Peler les bananes et les couper horizontalement en fines tranches. Garnir de bananes la crème pâtissière.

Faire fondre dans une casserole la confiture d'abricots, diluée à l'eau. Lorsque le liquide devient onctueux, le passer dans un tamis et en arroser délicatement les bananes. Laisser refroidir.

Extrait du livre Les tartes (Editions El-Maârif)

Photos : DR

Le plat

Cailles farcies



Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 30 min

Cailles vidées : 4, foie de veau : 1, viande hachée : 150 g, oignon : 1, ail : 1 gousse, persil : 2 c. à soupe, huile : 2 c. à soupe, beurre : 1 c. à soupe, eau : 40 cl, sel, poivre : 1 pincée.

Faites un hachis avec le foie, la viande hachée, l'oignon émincé très finement, l'ail pressé et les fines herbes. Garnissez les cailles de cette farce. Faites-les revenir à la cocotte dans le mélange beurre-huile. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 35 min.

4 bonnes raisons de muscler ses abdos

Plus on prend soin de ses muscles abdominaux, mieux on se porte : mal au dos, problèmes de digestion et autres petits maux disparaissent.

Ça facilite la digestion

Solliciter souvent ces muscles revient à pratiquer une sorte de massage digestif. Les contractions abdominales stimulent la motricité du tube digestif, ce qui favorise le transit intestinal.

Ça garantit un dos en forme

Une bonne sangle abdominale soulage les maux de dos en évitant que tout le poids du corps ne pèse sur les vertèbres et les disques. C'est un véritable corset naturel qui soutient la colonne vertébrale. Développer ses abdominaux est particulièrement important si vous êtes sans cesse juchée sur des talons hauts : en effet, en prenant un peu de hauteur, on cambre davantage le bas du dos, ce qui se traduit au bout de quelque temps par de sévères douleurs.

Ça améliore les performances sportives

Dans la pratique d'un sport, avoir de bons abdominaux évite de se blesser car le dos est protégé. Par exemple quand on nage le crawl ou le dos crawlé, des abdos toniques gainent le corps et optimisent le travail des bras et des jambes. Dans les sports de combat, ils permettent d'effectuer une rotation du buste en toute sécurité pour le bas du dos qui reste stable. Enfin, au tennis les coups ont plus de force quand les appuis sont solides.

Ça fait une jolie silhouette

Les abdos sont fermes le ventre bien plat, le buste se redresse, on se tient droit, bref la silhouette y gagne sacrément. Pour lutter contre un petit ventre rond, il faut développer les muscles du ventre par un travail régulier.

