Le plat

Gigot rôti aux herbes

1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre
Pour la farce : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-les dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.

Gâteau

Briochettes au miel

200 g de farine, 40 g de margarine, 3 c. à soupe rases de miel, 1 yaourt nature, 1 c. à café de levure chimique, 1/2 c. à café de sel

Préchauffez le four th.4/5 (160°C).
Mélangez la levure, la farine et le sel.
Ajoutez la margarine et travaillez avec vos doigts jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse.
Ajoutez le miel et le yaourt. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène.
Etalez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé d'environ 6 cm de diamètre, découpez 12 disques.
Déposez-les sur une plaque du four. Badigeonnez-les de lait et laissez cuire 15 minutes à four moyen. Servez tiède.

Trucs et astuces

QUELQUES IDÉES POUR UTILISER LES JAUNES D'ŒUFS

1) Ajoutez-les à une sauce salade.
2) Ajoutez-les dans la pâte à pain.
3) Allongez-les d'un peu de lait battu pour préparer du pain perdu.
4) Utilisez-les pour les glaces.
5) Congelez-les : le mieux est d'y ajouter un peu d'eau, de les battre à la fourchette et d'en remplir des bacs à glaçon. Ainsi, un jaune d'œuf est toujours disponible en cas de besoin !

Bien-être

Photos : DR

Vivez à votre rythme

Difficile de vivre à son rythme lorsque tout s'accélère autour de soi. Contraint de suivre l'hyper-activité ambiante, notre esprit et notre corps manifestent leur désaccord. Mais savons-nous vraiment le rythme qui nous convient ? Connaissons-nous notre besoin de sommeil ?
Si œuvrer à la recherche d'harmonie personnelle relève de l'exploit, certains comportements quotidiens participent à retrouver un mieux-être. Ecouter son corps lorsqu'il émet des signaux propres aux maladies du stress, laisser sa voiture au parking pour faire de la marche et s'initier à la relaxation sont les premières étapes à suivre pour faire connaissance avec son rythme personnel.

Bon à savoir

Les aliments de l'enfance

En pleine croissance, votre enfant doit manger varié et équilibré. Pour être sûr d'éviter les carences, ses repas doivent contenir des aliments de tous les groupes. Mais il faut bien sûr respecter son appétit.

Une alimentation équilibrée repose sur la connaissance des six catégories de nutriments (produits laitiers, viandes et poissons, matières grasses, céréales et produits sucrés, fruits et légumes) et sur deux principes simples :

● tous les groupes d'aliments doivent être représentés dans les menus d'un enfant. Ce principe ne doit pas s'appliquer dans le cadre d'une journée, mais plutôt de la semaine ou même du mois. C'est la garantie la plus simple d'un régime complet, varié, attrayant et évitant les carences.

● L'appétit de l'enfant est le seul critère qui doit déterminer la consommation. Il n'est pas nécessaire, sauf en cas de pathologie particulière, de définir la quantité de nourriture qu'un enfant doit consommer.

Secrets de cuisine

Pâte

Si en cuisant des pâtes l'eau qui bout déborde de la casserole, il suffit de mettre un peu de margarine dans l'eau pour que celle-ci ne déborde plus.

Salade

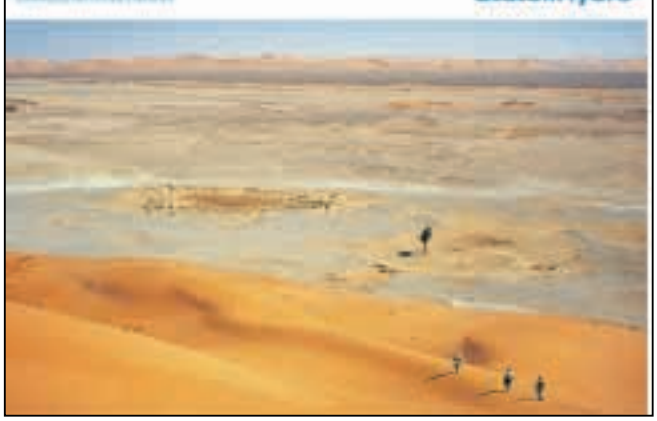
Votre salade est un peu sèche ? Ravivez-la en versant une cuillère de sucre dans l'eau de lavage.

Publicité

"Oasis of Algerian career opportunities"

StatoilHydro's country office in Algeria was established in 2003. It has since become a hub of company growth in the country. StatoilHydro presently has gas production and exploration drilling operations in Algeria. We operate the In Salah and In Amenas gas and condensate fields together with Sonatrach and BP. StatoilHydro won operatorship of the Hassi Mouina license in 2004. To boost the quality of educating technical oil and gas industry specialists in Algeria, we've invested in 10% ownership of the Algerian Institute of Petroleum IAP Spa. Our intent is to further develop our organisation in Algeria by recruiting the following positions:

- Drilling Engineer
- Facilities Engineer
- HSE Senior Engineer
- Reservoir Engineer
- Business Analyst
- Senior Drilling Engineer
- Senior Reservoir Engineer
- Exploration Advisor
- Purchasing Officer

Go to statoilhydro.com/careers to find inspiring challenges all over the world.

StatoilHydro