Le Soir d'Algérie
magfemme03@yahoo.fr
Le magazine de la femme
Dimanche 8 juin 2008 - PAGE 13
Page animée par Hayet Ben

Le plat

Aubergines farcies

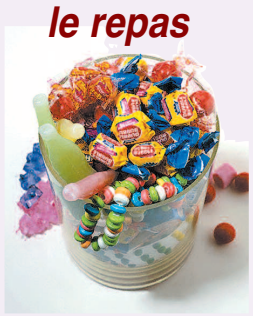
Préparation 15 min, cuisson 1 h, pour 3 personnes

3 aubergines de taille moyenne, 1 cuil. à soupe de sel, 1/2 bol d'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 3 oignons moyens émincés, 4 tomates coupées en petits morceaux, sel, poivron noir au moulin, 2 cuil. à soupe de persil haché, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 1/2 cuil. à café de sucre, 1/2 verre d'eau.

Couper les aubergines en 2 dans la longueur. Faire une profonde incision sur chaque moitié, côté peau, en préservant 1,5 cm aux extrémités. Saupoudrez de sel, mettre les aubergines pendant 30 min dans un saladier rempli d'eau glacée. Egoutter et essuyer avec du papier absorbant. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, et revenir l'oignon et l'ail environ 5 min. Dans un récipient, mélanger les oignons et l'ail avec les tomates et le persil, poivrer.
Préchauffer le four à 160°C. Dans la poêle huilée, faire dorer légèrement les aubergines. Les disposer dans un plat à four. A la cuillère, remplir les fentes de farce. Mélanger l'eau, le sucre et le jus de citron, puis les aubergines. Couvrir le plat et cuire au four 45-50 minutes en arrosant souvent les légumes de leur jus.

Vrai faux

Il ne faut pas s'en régaler avant le repas



VRAI. Et cela pour deux raisons. Le sucre a un pouvoir satiétogène important. Il calme la sensation de faim en intervenant sur des récepteurs situés dans l'intestin. Une fois que la glycémie est remontée, l'effet de plaisir d'un aliment est moins important. Au final, consommés avant de manger, les bonbons vont empêcher l'enfant ou l'adulte d'avoir faim et de profiter de son repas !

Beauté

Une moisson de soins très nature

Fleurs, fruits, céréales... Quand la science et la nature s'unissent, notre peau et nos cheveux passent au vert. A chaque plantes ses vertus particulières.

Photos : DR

L'orange assure le coup d'éclat

Elle regorge de vitamines C, B1, B9, de magnésium, de calcium et juste ce qu'il faut de sucre pour doper nos cellules sans les surmener

Le concombre apaise

Grâce à son pouvoir rafraîchissant et astringent, il délasse les traits après une journée harassante. Il repose les yeux fatigués et dégonfle bien les poches.

Le raisin agit contre les radicaux libres

Pépins, pulpe, rafles, tout est bon. Le raisin renforce les capillaires sanguins, et ses polyphénols sont de puissants antiradicalisaires.

L'avoine soulage

Riche en vitamines, sels minéraux, acides aminés et acides gras, cet anti-inflamatoire est aussi adoucissant et protecteur. C'est l'ami des peaux réactives.

L'olive nourrit

Elle revient en force. Ses acides gras monosatirés, sa vitamine E antioxydante, sa vitamine A régénérante et sa chlorophylle oxygénante en font un soin de beauté complet.

Le pamplemousse revigore

Glucides, vitamines et acides de fruits, rien de tel pour abreuver les peaux à tendance grasse et faire briller les cheveux pollués.

Le riz protège

Très nutritif, le son de riz favorise la microcirculation et absorbe une partie des UV. De plus, ses acides aminés et ses sucres nourrissent et stimulent la synthèse du collagène.

Le millepertuis adoucit

Ses vertus cicatrisantes et nourrissantes sont connues depuis des siècles. Il soigne les brûlures, élimine les boutons et procure une délicieuse détente.

BON À SAVOIR

Quand la mémoire fait des siennes

Nombreux sont les facteurs qui peuvent altérer la mémoire. Apprenez à faire face aux situations à risques pour conserver toutes vos capacités.

Le stress

S'il est dû, par exemple, à un rendez-vous de travail important, il entraîne une augmentation de la vigilance. Mais une mobilisation intense peut, à la longue, affecter la mémoire. Un stress violent (accident...) peut affecter l'hippocampe, une zone du cerveau impliquée dans la mémorisation.
La solution : faire de la relaxation ou du sport.

Le manque de sommeil

Durant le sommeil paradoxal, les neurones stockent les informations engrangées dans la journée. Des nuits trop courtes réduisent ce sommeil-là et peuvent donc troubler le bon fonctionnement de la mémoire.
La solution : éviter absolument de se coucher tard plusieurs soirs d'affilée.

La déprime

Elle est associée au manque de motivation : tout semble sans intérêt et sans importance. Dans ces conditions, il devient vite impossible de se concentrer pour exercer sa mémoire de façon efficace.
La solution : retrouver dans un hobby un regain d'intérêt pour les choses.

Purée de courgettes à la menthe

Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 25 min

500 g de courgettes, 2 oignons, 1 citron, 3 gousses d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre.
Epluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min à la vapeur. Egouttez-les longuement. Mixez-les. Salez, poivrez. Pelez et hachez les oignons. Poêlez-les 5 min à l'huile. Ajoutez la purée de courgettes. Faites cuire encore 5 min en mélangeant.
Hors du feu, ajoutez ail pressé, menthe ciselée, jus de citron. Laissez tiédir, placez au réfrigérateur. Servez frais.

GÂTEAU

Brioche roulée aux raisins

250 g de farine, 10 g de levure fraîche, 5 cl de lait, 4 œufs + 1 jaune, 210 g de beurre, 1 cuil. à soupe de crème épaisse,
120 g de sucre glace, 20 g de sucre en poudre, 100 g de raisins secs, 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet de sucre vanillé, 1 cuil. à café rase de sel.

Faites tiédir l'eau de fleur d'oranger et plongez-y les raisins. Mélangez la farine, le sel et le sucre en poudre. Creusez un puits, mettez-y trois œufs battus et la levure délayée dans le lait tiédi. Mélangez, battez la pâte 10 min. Incorporez 125 g de beurre, battez encore 15 min. Couvrez d'un torchon, laissez lever 2 h. Pétrissez la pâte encore une fois, laissez-la à nouveau doubler de volume. Battez 60 g de beurre en crème. Incorporez un œuf, la crème épaisse, 60 g de sucre glace. Pétrissez la pâte, étalez-la en rectangle de 3 mm d'épaisseur et 10 cm de long. Coupez en bandes de 2,5 cm, tartinez de crème d'amande et éparpillez les raisins. Roulez les bandes en rosettes et posez-les côte à côte dans un moule rectangulaire beurré. Laissez lever 30 min. Préchauffez le four th. 6 (180°C).
Passez le jaune d'œuf au pinceau sur les rosettes, puis enfournez et laissez-les cuire 35 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Badigeonnez la brioche froide avec 60 g de sucre glace et le sucre vanillé délayés dans deux cuillerées d'eau chaude.