

Gâteau

Cake à la banane



Préparation : 10 min, cuisson : 45 min, pour 1 cake

125 g de beurre, 1/2 tasse de sucre, 2 œufs, 1 tasse de bananes écrasées (environ 3 bananes mûres), 1/2 tasse de crème fraîche, 2 tasses de farine.

Pour le glaçage :

1 1/2 tasse de sucre glace tamisé, 15 g de beurre ramolli, 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé, 1 à 2 cuillerées à soupe de jus de citron.

Préparation :

Préchauffez le four à 180° C. Travaillez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Ajoutez les œufs un à un en battant bien. Ajoutez la purée de banane et la crème fraîche.

Incorporez lentement la farine. Versez le mélange à la cuillère dans un moule à cake de 23 cm x 13 cm, garni de papier beurré.

Faites cuire 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la lame du couteau ressorte propre.

Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Mélangez tous les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, puis nappez-en le dessus du gâteau. Bien emballé, vous pouvez conserver ce cake au congélateur.

Santé

Vivez avec moins de cholestérol

Pas de privations excessives mais... Consommez du lait partiellement ou entièrement écrémé, n'abusez pas des fromages, même allégés, car ils sont plus riches en acides gras saturés que la plupart des viandes.

Contrairement aux idées reçues, vous pouvez, deux à trois fois par semaine, manger de la viande rouge car elle est riche en fer. Une condition : choisissez des morceaux maigres (filet, faux-filet, rumsteck, bavette...).

Une terrine de lapin, une pâtisserie faite "maison" sans beurre, ne vous feront aucun mal.

N'utilisez pas toujours la même huile.

Pour bien équilibrer votre cholestérol, employez en alternance une huile riche en acides gras poly-insaturés (maïs, tournesol, noix) et une autre riche en acides gras mono-insaturés (olives, arachides).

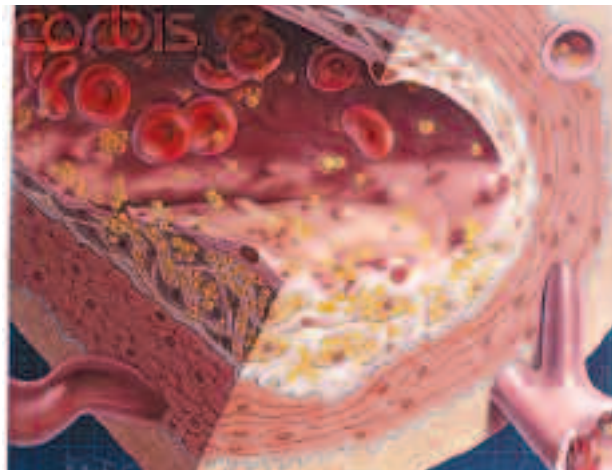
Le café noir : on sait depuis peu que le cafestol qu'il contient augmente le cholestérol. Utilisez plutôt un filtre papier qui retient cette substance néfaste.

Surveillez votre poids car

l'excès de cholestérol est parfois lié à celui de triglycérides. Si c'est votre cas, faites régulièrement du sport (marche, vélo), c'est bon pour la ligne, le moral, et cela fait baisser le cholestérol.

Privilégiez les cuissons à la vapeur, au micro-ondes ou en papillote.

Légumes, poissons, volailles n'en auront que plus de saveur, surtout si vous y ajoutez des épices et des herbes aromatiques.



Photos : DR

En excès, c'est l'ennemi de nos artères. Mais en avoir un peu, cela a du bon. En respectant une diététique de base, jouez l'équilibre.

PUBLICITÉ

**GROUPE SCOLAIRE EL MACIR : CYCLES
SECONDAIRE ET MOYEN DANS UNE TOUTE
NOUVELLE INFRASTRUCTURE****VOTRE ENFANT EST REÇU À L'EXAMEN DE 6^E, AU BEM**

OFFREZ-LUI TOUTES LES CHANCES DE REUSSITE DANS SON CURSUS SCOLAIRE, INSCRIVEZ-LE DÈS À PRÉSENT POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2008 – 2009 EN VOUS RAPPROCHANT DE NOTRE ÉTABLISSEMENT SIS ACTUELLEMENT AU 21, RUE LOUIS ROUGET - CHATEAUNEUF- EL BIAR - ALGER

EL MACIR : Un dispositif éducatif qui dispense le programme national et qui permet à chacun de nos élèves de s'épanouir et de réussir grâce à :

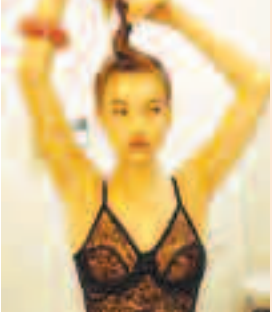
- L'extension de notre offre d'enseignement secondaire au cycle moyen offrant la possibilité d'accompagner les élèves dans tout leur cursus secondaire, de la 1^{re} année moyenne à la troisième année secondaire ;
- Des effectifs réduits par classe, assurant à chacun, l'utilisation au mieux de ses capacités ;
- Un corps enseignant très expérimenté et très stable ;
- Une discipline rigoureuse conçue sous un angle éducatif pour conserver à l'organisation pédagogique tout son sens et son efficacité ;
- Une communication constante et étroite avec les familles ;
- L'acquisition par l'élève de la confiance en ses capacités ; du sens de l'effort et du goût du travail et du mieux-vivre avec les autres ;
- Un dispositif d'évaluation cohérent dont les outils de pilotage permettent un suivi des apprentissages et de mesurer les progrès faits et restant à faire ;
- Un système de tutorat optionnel animé par des équipes d'enseignants organisé en fin de journée, de 17 à 19 heures, permettra d'assister les élèves dans l'accomplissement de leur révision et devoirs de préparation avant de rentrer chez eux.

Dans une nouvelle structure dotée des meilleures installations pédagogiques et lieux de vie nombreux : laboratoires de sciences naturelles et de sciences physiques et de chimie ; salle informatique ; salle de conférence ; bibliothèque ; aires de sport, casiers de rangement par élève.

UNE ÉQUIPE DE DIRECTION POUR RÉPONDRE À TOUTES VOS QUESTIONS, AUX N° 021 92 45 28 et 0552 77 16 31.

OU POUR VOUS ACCUEILLIR ET VOUS FAIRE VISITER NOS INSTALLATIONS AU 12, CHEMIN DE L'AVENIR OUED ROMANE – EL ACHOUR – ALGER (à partir de mi-juin 2008).

**EL MACIR : UNE PÉDAGOGIE ET UN ACCOMPAGNEMENT
QUI FONT NOTRE RÉPUTATION**

Les cheveux
Vrai/faux

Couper ses cheveux au dernier quartier de la lune active la repousse. **FAUX.**

Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres. **FAUX.**

Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux. **FAUX.**

Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos. **VRAI.**

Les cheveux poussent un peu plus vite en été. **VRAI.**

Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes. **VRAI.**

Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme. **VRAI.**

Les lavages fréquents accélèrent la chute. **FAUX.**

BON À SAVOIR
L'abcès

Le point de départ

Une carie qui entraîne une infection de la dent. La douleur est permanente, lancinante mais beaucoup moins forte que celle de la rage de dents. Elle augmente en position allongée. Une fois sur deux, la joue est gonflée car l'abcès diffuse vers la face.

Le bon réflexe

L'aspirine et le paracétamol calment efficacement la douleur. A défaut de dentiste, vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira un antibiotique adapté.

L'erreur à éviter

Choisir n'importe quel antibiotique dans votre armoire à pharmacie. Il risque d'être inefficace ou de "doper" les germes responsables de l'infection.