

Petits Rghaif au beurre farcis à la viande hachée



La pâte
500 g de farine, sel, huile, beurre
La farce
350 g de viande hachée, 3 oignons hachés, 2 poivrons rouges, 2 cuillères à soupe d'huile, 100 g d'olives noir, sel, poivre, piment doux, cumin

- Laver et épépiner les poivrons, coupez-les en petits morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les oignons hachés et les poivrons pendant 8 minutes sur feu moyen, ajouter la viande hachée et remuer avec une cuillère en bois,

assaisonner des épices et laisser cuire pendant 10 minutes.

-Mettre la farine tamisée en fontaine dans une jatte, ajouter le sel, ajouter peu à peu l'eau tiède et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte molle, pétrir vivement cette pâte pendant une demi heure, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, élastique et souple, l'enduire d'huile. Couvrez-la laissez-la reposer.

- Diviser la pâte en des boules égales, enduire chaque boule d'huile, les poser sur un plateau huilé puis les couvrir d'un film alimentaire et les laisser reposer pendant 15 minutes.

- Déposer une boule sur une table bien huilée, l'étaler avec les mains légèrement huilées en l'abaissant avec les paumes et en l'étirant délicatement jusqu'à l'obtention d'une abaisse ronde et fine, beurrer bien la surface de l'abaisse et la plier en 4 afin d'obtenir un carré, continuer la même opération avec les autres boules de pâte.

- Étaler une deuxième fois chaque carré de la même façon et beurrer bien l'abaisse et la plier en 4 pour obtenir un carré.

- Étaler pour le 3 fois chaque carré en feuille et mettre une cuillère à soupe de farce au centre de la feuille, rabattre les 4 côtés de la feuille sur la farce, fixer le centre par une olive noire, disposez-les sur une tôle huilée et les laisser reposer.

- Les faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

- Servir bien chauds.

Question

Les boissons dites "light" sont-elles une bonne façon de boire des boissons sucrées ?



Photos : DR

VRAI et FAUX
Consommées en quantités modérées (un verre par

jour), ces boissons aux édulcorants sont effectivement utiles pour les enfants ayant du mal à se passer de boissons sucrées, mais il n'est pas souhaitable que leur usage se généralise. Riches en sucre, elles sont donc éliminées plus rapidement que l'eau. Proposez-leur plutôt des eaux aromatisées, une délicieuse alternative pour aider vos enfants à bien hydrater leur organisme. A table, ainsi que dans l'heure qui précède le repas, il serait souhaitable que seule l'eau soit accessible.

Question

À quoi servent les vitamines ?



Les vitamines sont des produits indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, agissant à des doses très faibles (milligramme ou microgramme). Ce sont des activateurs d'enzymes, substances essentielles qui interviennent dans les réactions chimiques de tous les êtres vivants. Sans vitamines, beaucoup d'enzymes « tombent en panne », provoquant des troubles graves, voire une issue fatale.

Elles sont apportées par l'alimentation, car l'homme est incapable de synthétiser la plupart d'entre elles, ou bien il en produit trop peu : c'est le cas des vitamines A, D et PP. Il existe treize vitamines connues : quatre sont solubles dans les graisses (A, D, E, K), neuf sont solubles dans l'eau (B1, B2, B6, B12, acide folique, acide pantothénique, biotine, PP et la célèbre vitamine C). Nous dépendons donc complètement de l'alimentation. Petit détail étonnant, tous les mammifères n'ont pas les mêmes besoins : seuls les primates, dont l'homme, et le cobaye ont besoin de vitamine C.

Que manger après... ?

Du magnésium et du calcium pendant et après un régime



Décidée à retrouver votre poids de forme, vous avez réduit vos apports alimentaires ? Il y a fort à parier que vous faites l'impasse sur des aliments très caloriques comme le chocolat, les fruits oléagineux (amandes, noix de cajou...), les fruits secs ou les légumes secs.

Pourtant ils sont utiles (en quantité contrôlée, bien sûr, pour plusieurs d'entre eux) pour leur richesse en magnésium. Ce dernier joue un rôle dans de nombreuses réactions biologiques, notamment dans la transmission des influx émis par le système nerveux dont dépendent muscles et organes pour bien fonctionner. Pas question donc d'en manquer. Une solution alternative au chocolat : se tourner vers des eaux plates et gazeuses riches en magnésium (les étiquettes le mentionnent). Sous cette forme, il est très bien assimilé sans apport de calories.

Si ce sont les produits laitiers que vous mettez de côté, en pensant qu'ils sont trop gras, c'est de calcium, l'ami des os et du squelette, dont vous risquez de manquer. Réintégrez vite les laitages à chacun de vos menus en vous rappelant que ceux à 0% de matières grasses sont aussi riches en calcium que les autres.

Brioche



500 g de farine, 250 g de beurre, 3 œufs, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère et demie à soupe de levure de boulanger, 150 g de sucre, 1 jaune d'œuf, le lait pour rassembler la pâte

- Mettre la farine tamisée dans une jatte, creuser un puits au centre, ajouter le beurre, le sel, la levure délayée dans un peu d'eau tiède, le sucre, les œufs battus, ajouter peu à peu le lait tiède et rassembler la pâte, malaxer vigoureusement avec la paume de la main en battant pour emprisonner de l'air à l'intérieur, il faut obtenir une pâte souple, élastique et non collante.

- Former la pâte en boule au milieu du saladier et la recouvrir d'un torchon, laisser lever pendant 4 heures jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

- Détailler la pâte en portions et les formez en cylindres, coller les deux extrémités de chaque cylindre pour lui donner la forme d'anneaux ensuite faire des incisions aux bords de chaque anneau, les disposer sur une plaque huilée en prenant soin de les espacer, laisser gonfler à l'abri des courants d'air dans un endroit chaud pendant 1 heure.

- Badigeonner les brioches avec le jaune d'œuf et faire cuire dans un four moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Jus de poire

- 1 kg de poires,
- Le jus d'un citron
- 150 g de sucre
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de miel

- Peler les poires et ôter les pépins, les couper en cubes.
- Mettre dans une casserole les cubes de poire, l'eau et laisser cuire pendant 10 minutes, laisser refroidir.
- Mettre la préparation dans un mélangeur électrique, ajouter le sucre, le jus de citron et le miel, mixer le tout.
- Mettre le jus de poire dans le réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

