

## Chiche kebab



Photos : DR

- 250 g de selle d'agneau ou d'épaule, 150 g de champignons, 1 tomate bien ferme, 2 tranches de pâté de dinde fumé, 10 feuilles de laurier, 2 c. à s. d'huile, thym, sel et poivre

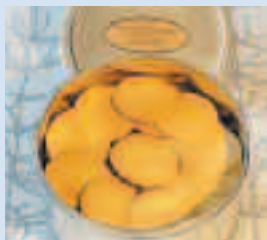
- Laver bien la viande, coupez-la en cubes.
- Préparer une marinade en mélangeant l'huile avec le thym émietté, incorporez-la aux cubes de viande et laissez-les mariner.
- Rincer les champignons et couper aussi les tranches de pâté de dinde en cubes
- Alternier sur 2 brochettes les dés de viande marinés, le pâté, les champignons et les feuilles de laurier, disposez-les sur la grille du barbecue posée à bonne distance de la braise de charbon de bois pour qu'elles ne grillent pas trop vite et laisser cuire pendant 15 min environ en retournant les brochettes de temps en temps.
- Couper la tomate en deux et enfiler une demi-tomate crue au bout de chaque brochette.
- Servir aussitôt.

- Conserver les bananes fraîches plus longtemps



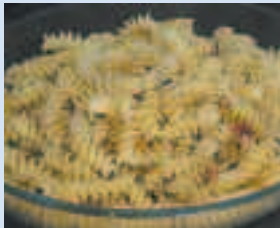
Pour conserver les bananes fraîches plus longtemps, il faut les séparer dès l'achat.

- Conserver les biscuits



Pour avoir toujours des biscuits secs sans humidité, il suffit de placer un essuie-tout dans le contenant de rangement, ce qui absorbera l'humidité. Ce truc peut aussi servir à assécher les biscuits devenus mous.

- Conserver les pâtes alimentaires fraîches



Pour conserver les pâtes alimentaires au réfrigérateur, il suffit d'ajouter un peu d'huile végétale sur les pâtes après les avoir séchées.

## VRAI/FAUX SUR L'ALIMENTATION



**Manger mieux, c'est possible. C'est essentiel pour maintenir un poids stable, mais c'est aussi une condition pour rester en forme jour après jour. Savez-vous bien vous y prendre ?**

**1- L'absorption du fer augmente en présence de vitamine C.**

**VRAI.**

Après un plat de viande rouge, privilégiez un fruit riche en vitamine C en dessert (kiwi, orange, cassis...).

**2- Sur les étiquettes, le sodium désigne la quantité de sel.**

**FAUX.**

Attention, 1g de sel contient 0,4g de sodium. Ainsi, pour connaître la teneur en sel d'un produit, il faut multiplier la teneur en sodium par 2,5.

**3- Le camembert est plus gras que le gruyère.**

**FAUX.**

Ces deux produits affichent le même taux de matières grasses. Mais ce taux est calculé à partir du poids sec. Donc comme le camembert contient plus d'eau que le gruyère, il contient au final

moins de matières grasses que le gruyère.

**4- 1g de lipides apporte deux fois plus de calories qu'1g de protéines ou 1g de glucides.**

**VRAI.**

L'équivalence calorique des nutriments est la suivante :

1g de protéines = 4 kcal ;

1g de glucides = 4 kcal ;

1g de lipides = 9 kcal.

Ainsi à quantité égale, les lipides sont plus de deux fois plus caloriques que les protéines ou les glucides.

**5- Le lait entier contient plus de calcium et de vitamines que le lait demi-écrémé.**

**FAUX.**

Qu'il soit entier, écrémé ou demi-écrémé, le lait contient toujours autant de calcium et de vitamines du groupe B.

**6- Le magnésium contenu dans les eaux minérales a un effet laxatif.**

**VRAI.**

C'est bon à savoir pour les personnes dont l'intestin tend à être souvent paresseux.

**7- Les biscottes sont moins caloriques que le pain.**

**FAUX.**

A poids égal, les biscottes apportent deux fois plus de calories que le pain.

100g de pain (1/2 baguette) = 255 kcal

100g de biscottes (8 à 10 biscottes) = 400 kcal

**8- Le beurre est un produit laitier.**

**FAUX.**

Le beurre est fabriqué à partir de la crème du lait mais ce n'est pas un produit laitier. Il fait partie des matières grasses.

A savoir : le pain, naturellement pauvre en graisses, ne fait pas grossir. C'est ce que l'on tartine dessus qui fait grossir : beurre, confiture, fromage...

**9- Les fromages frais sont les plus riches en calcium.**

**FAUX.**

Ce sont les fromages à pâte cuite qui sont les plus riches en calcium : gruyère, comté, emmental, parmesan...

## VRAI/FAUX

**LES LÉGUMES SONT LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES**

**FAUX.** Ce sont les céréales qui contiennent le plus de fibres, à commencer par le son, suivi des produits dits « complets » : farine, pâtes, riz, pain. Autres catégories d'aliments très riches en fibres : les légumineuses, lentilles et haricots blancs, ainsi que les fruits secs. Les légumes viennent ensuite. Surtout les carottes, la betterave et le chou rouge.



**CONTRE LA CONSTIPATION, LES PRUNEUX SONT PARTICULIÈREMENT EFFICACES.**

**VRAI.** Les pruneaux contiennent une quantité importante de fibres, beaucoup plus que les légumes et les fruits, et davantage que les aliments complets.

Il n'ont qu'un seul rival, moins connu pour son action contre la constipation : l'abricot sec.



**QUAND ON A LA DIARRHÉE, IL FAUT CONSOMMER DES CAROTTES.**

**VRAI.** Riches en fibres solubles, les carottes sont efficaces contre la diarrhée. Elles possèdent en effet un fort pouvoir de rétention d'eau.

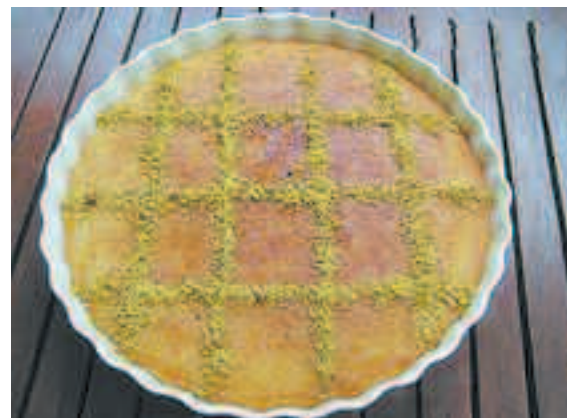


**LE SON EST TOUJOURS BIEN TOLÉRÉ.**

**FAUX.** Le son et les autres compléments alimentaires à base de fibres sont utiles lorsqu'on est constipé, malgré un apport important de fibres alimentaires. Mais le son a le désagrément d'irriter l'intestin. Il convient donc d'augmenter très progressivement les doses.



## Basboussa



5 œufs, 1/2 verre de sucre semoule, 1 verre d'huile, 1 verre de semoule moyenne, 1 verre de chapelure, 1 verre d'amandes moulues finement, 2 sachets de levure chimique,

1 verre de lait

Pour le sirop, mettre 4 verres de sucre semoule + 4 verres d'eau

Faire cuire le sirop dans une casserole jusqu'à ce qu'il épaississe.

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène,

Propager dans un plat allant au four, et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée.

Une fois cuit, verser dessus tous le sirop jusqu'à absorption totale.