

## Frites au four



Photos : DF

5 ou 6 grosses pommes de terre, 3 c. à soupe huile végétale, paprika, 1 à 2 c. à thé de moutarde de Dijon, 1 goutte de tabasco, herbes séchées au goût (facultatif), sel et poivre

Peler les pommes de terre et les laver. Les couper bien dodues. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients. Plonger les patates dans le récipient et bien imbiber du mélange. Déposer les frites sur une tôle à biscuits recouverte de papier alu. Veiller à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Faire cuire pendant 20 à 25 minutes en retournant les frites une fois à la cuisson.



**Comment peut-on avoir de grands yeux ?**

D'abord, il faut proscrire le crayon khôl noir, qui rétrécit le regard, préférez plutôt un crayon blanc, qui agrandit le regard instantanément. Essayez maintenant de le mettre en respectant deux points stratégiques : l'intérieur de l'œil, et la paupière mobile. Vous voilà avec des yeux de biche.

## 10 minutes de sport, ça dope le moral !

Selon un rapport des psychologues de l'université d'Arizona du Nord, dix minutes de gymnastique suffisent pour améliorer notre humeur. Pour cette étude, 14 jeunes femmes ont pédalé sur un vélo, à un rythme modéré, pendant 10, 20 ou 30 minutes. Ensuite, elles ont toutes rempli un questionnaire sur leur moral avant et après ces efforts. Résultat : 10 minutes d'exercices agissent sur l'humeur et 20 minutes permettent d'avoir une pensée plus claire !



Publicité

### ENTREPRISE DE PROMOTION IMMOBILIÈRE SAIDANI HACENEDDINE

TEL. : (0661) 63 32 32 / (0773) 70 97 28

LANCE UN PROGRAMME DE 50 LOGEMENTS SOCIAUX PARTICIPATIFS HAMLA POS 03- BATNA

#### BÉNÉFICIAIRES :

➤ Tout citoyen n'ayant pas bénéficié d'un logement ou d'un lot de terrain.

#### AVANTAGES FINANCIERS :

➤ Aide de l'Etat (CNL) de 700.000,00 DA  
➤ Possibilité d'un prêt bancaire.

#### AVANTAGES LIÉS AU LOGEMENT :

➤ Logement F3 et F4 d'une superficie entre 73 et 91 m<sup>2</sup>.  
Nous nous chargeons de toutes les formalités vis-à-vis de la CNL et la banque.

Pour toute information complémentaire, s'adresser à notre siège social sis : 08, rue Mohamed Sallah Ben Abasse, Batna.



## TROMPER LA FAIM



La gymnastique ne fait pas maigrir et ne fera jamais maigrir. En cas de régime hypocalorique, elle permet de maigrir harmonieusement en préservant les muscles aux dépens du tissu graisseux. La seule façon de maigrir est de moins manger. Pour tromper votre



### Trucs et astuces

#### Anti-pellicules

Mélanger une bonne pincée de bicarbonate de soude à votre shampoing habituel de préférence doux (ph élevé) et le tour est joué ! Bien rincer.

#### Contre la diarrhée

Prendre : 1/2 tasse de lait, 1/2 tasse d'eau, 1 c. à thé de gingembre avec 1 c. à thé de miel. Mélanger le tout dans une tasse et le faire chauffer. À boire chaud

en remuant souvent pour maintenir le mélange. (Pour vous aider à vous rétablir, le riz nature est



recommandé également).  
**Détartre, blanchir les dents**

- Pour détartre les dents...

Ecraser une fraise (quand c'est la saison) sur la brosse à dents et frotter.

- Pour blanchir les



dents...  
Mettre quelques gouttes de citron sur votre brosse à dents en plus du dentifrice, vous pouvez mettre aussi du gros sel, mais cela est plus désagréable.

#### Dés herbant écologique

Un dés herbant écologique et pas cher... pour des petites surfaces, récupérer votre eau de cuisson des pommes de terre et versez-la simplement sur vos «mauvaises herbes», si besoin à répéter ?

La gymnastique ne fait pas maigrir et ne fera jamais maigrir. En cas de régime hypocalorique, elle permet de maigrir harmonieusement en préservant les muscles aux dépens du tissu graisseux. La seule façon de maigrir est de moins manger. Pour tromper votre

faim, buvez de l'eau en dehors des repas, ne grignotez pas, mais manger un fruit à 16h. Ne sautez pas de repas, déjeunez le matin, mangez léger le soir. Evitez l'oisiveté, l'ennui induit de l'angoisse et la faim. Occupez-vous, lisez, faites des promenades de détente. La télévision est à éviter, elle induit le grignotage.

Un truc si vous avez vraiment faim au milieu de la journée, lavez-vous les dents, cela fera zéro calorie et vous vous sentirez mieux après avoir bu un grand verre d'eau froide.



## Pâte à choux

150 g de farine,  
100 g de beurre, 2 verres à thé d'eau, 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 4 œufs

Mettre dans une casserole l'eau, le beurre et le sucre, porter à ébullition, incorporer hors du feu en une seule fois la farine tamisée, remuer avec une spatule en bois jusqu'à ce que le mélange forme une pâte épaisse qui colle à la spatule, remettre sur le feu et dessécher la pâte à feu doux jusqu'à ce que la pâte devient grasse et se détache de la spatule. Retirer du feu et incorporer les œufs entiers un par un en attendant que la pâte ait complètement absorbé le premier pour incorporer le suivant, on arrête d'incorporer les œufs lorsqu'on observe la formation d'une pointe à la spatule.

Façonner cette pâte en forme de boulettes à l'aide de deux cuillères à soupe, disposez-les sur une tôle de four huilée. Faire cuire dans un four chaud pendant 20 minutes.

