Côte de bœuf villette

Photos : DR

1 côte de bœuf d'environ 1 kg, 500 g de farine, 150 g de gros sel, 1 cuillerée à café d'huile.

Poser la côte de bœuf sur une grille allant au four et placée sur la lèchefrite. Ne pas assaisonner, ni ajouter de matière grasse. Laisser «croûter» une face avant de retourner la côte pour «croûter» l'autre face. Sortir la côte de bœuf du four et la réserver. Préparer une pâte souple : malaxer la farine avec le sel et verser de l'eau petit à petit. L'étaler pour envelopper la viande, sans laisser de vide. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'eau et les souder.
Placer la côte ainsi préparée sur une plaque allant au four et légèrement huilée. Laisser cuire 15 mn par livre à four chaud (Th. 6-7 - 180°- 200°C).
Casser la croûte et servir la côte de bœuf accompagnée de pommes de terre cuites au four et nappées de crème fraîche aux fines herbes.

10 conseils anti-eczéma

1 - Eviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.

2 - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1° C tous les quinze jours pour arriver à 32° C.

3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre.
La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.

4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.

5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.

6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.

7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements de coton.

8 - Evitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.

9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.

10 - Evitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.

Des laitages au moins 2 fois par jour

Les laitages couvrent la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en calcium, à raison d'un lors de chaque repas. Les yaourts et les laits fermentés assainissent la flore intestinale et augmentent notre résistance aux infections. Méfiez-vous des spécialités sucrées, à savourer exceptionnellement une ou deux fois par semaine. Surconcentrés en calcium, les fromages à pâte dure sont aussi beaucoup plus gras que les fromages à pâte molle. Pour la ligne et les artères dégustez-les avec modération par portion de 30 g, deux ou trois fois par semaine.

L'ASTUCE : Parce que les produits laitiers sont également très riches en protéines, on peut, une ou deux fois par semaine, prendre du fromage en guise de repas. Si vous n'aimez pas les laitages, vous pouvez puiser votre calcium dans des eaux minéralisées, les fruits secs ou bien encore les mollusques.

On peut transpirer et avoir froid

C'est généralement quand la sueur est due à un stress psychique, à savoir une peur, une nervosité, une émotion, que l'on peut transpirer tout en ayant la sensation d'avoir froid !
Les glandes sudoripares réagissent alors à une montée d'adrénaline. L'adrénaline est une hormone qui met le corps en situation de grande réactivité, afin de surmonter une situation extrême.
Le processus de thermorégulation du corps se trouve donc accéléré et le corps transpire sans avoir fait l'effort physique préalable à une augmentation de la température corporelle.

Publicité

DÉCÈS

La famille TERZI de Tizi-Ouzou et d'Alger, parents et Alliés, ont l'immense douleur de faire part du décès de TERZI Boussaâd, retraité du Ministère du Plan, survenu le 5 novembre 2009 L'enterrement a eu lieu le Vendredi 6 Novembre au cimetière de Ben Aknoun. «A Dieu nous appartenons et à lui nous retournons.»

Importante société privée dans le domaine de la sidérurgie recrute :

2 PROGRAMMATEURS
Exigences du poste

- Etre Ingénieur Electronicien de formation
- Avoir une expérience dans les installations sidérurgiques et industrielles.
- Etre expérimenté dans la programmation des PLC Siemens simatic S7, et similaires (automates TEAM de référence).
- Posséder des connaissances sur les réseaux industriels de communication , Profibus et Ethernet (câble FTP et Fibre optique).
- Avoir des connaissances solides sur le GRAFCET hiérarchique (concept de Marcos).
- Avoir des connaissances sur l'élaboration et la programmation des synoptiques HMI (Human-Machine-Interface)
- Connaître les différents systèmes associés aux automatismes tels que les groupes hydrauliques et les centrales lubrification.
- Avoir la capacité d'intervenir sur le câblage des automates.
- Etre apte à travailler en continu.

2 INGENIEURS HMI
Exigences du poste

- Etre Ingénieur de formation,
- Avoir une expérience dans les installations sidérurgiques et industrielles,
- Posséder des connaissances sur les réseaux industriels de communication , Profibus et Ethernet (câble FTP et Fibre optique)
- Avoir une expérience (3 ans Minimum) dans l'élaboration et la programmation des synoptiques HMI (Human-Machine-Interface) ou en GTC
- Connaître les différents systèmes associés aux automatismes tels que les groupes hydrauliques et les centrales lubrification.
- Avoir des connaissances sur les automates Simatic S7

2 INGENIEURS EN ELECTRONIQUE
Exigences du poste

- Etre diplômé en électricité industrielle,
- Avoir une expérience de 3 ans Minimum,
- Etre apte à lire les schémas électriques,
- Etre formé sur AUTOCAD (dessin schémas électriques),
- Connaître les systèmes industriels des mise à terre (régime TN)
- Connaître la distribution et la protection électrique basse tension jusqu'à 4000 A
- Etre capable d'intervenir sur les circuits de commande à l'intérieur des armoires,
- Avoir la capacité à manoeuvrer les cellules et câbles de moyenne tension 30 KV

Disponibles de suite
Lieu de Travail : M'SILA
Hébergement et prise en charge sur site
Salaire motivant

Candidature à adresser à: "ACIERIES DE L'OUEST Spa"
4, rue Fabre, EL BIAR Alger
ou par FAX au N° 021.92.01.27