

Nutrition



Photos : DR

Pour conserver leurs vitamines et leurs minéraux, les carottes doivent être consommées sitôt achetées et ne pas cuire plus de dix minutes. En effet, plus vous allongez le temps de cuisson, plus elles perdent leurs précieux nutriments. Aussi, préférez l'autocuiseur à une casserole d'eau bouillante.

Astuces
de cuisine

- L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces.
- Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.



Lapin sauté aux olives vertes

Pour 2 personnes 2 morceaux de lapin, 300 g de poireaux, 6 olives vertes, 2 tomates, herbes de Provence, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Nettoyez les poireaux puis coupez-les en julienne. Egouttez les olives, dénoyautez-les. Rincez les tomates à l'eau courante. Faites dorer à la cocotte les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement et saupoudrez d'herbes de Provence. Prolongez la cuisson sur feu moyen une demi-heure et mouillez de temps à autre avec un peu d'eau. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates coupées ainsi que les olives dénoyautées et les lamelles de poireaux. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



Beauté



Jouez le maquillage doré

N'essayez pas de camoufler, c'est le meilleur moyen d'avoir le teint gris et d'attirer l'œil sur ce que vous appelez un défaut. Servez-vous plutôt de vos taches pour vous faire un maquillage lumineux et naturel.

Un teint doré

Faites-vous un teint retour de vacances en donnant à vos taches brunes un faux air de taches de rousseur. Un fond de teint trop foncé, ça n'est pas naturel, mais une poudre de soleil si. Choisissez une teinte moyenne, sans nacre, et appliquez-la au gros pinceau à poudre. A moins que vous ne préfériez un fluide transparent doré, totalement insoupçonnable.

Les taches
brunes

Vous pouvez aussi, bien sûr, camoufler chaque tache au pinceau et à l'anticernes avant d'appliquer votre fond de teint, en tout cas les plus voyantes. C'est une question de taches (leur taille, leur quantité) et... de temps.

Un regard lumineux

Quant à votre masque de chouette, prenez-le comme un atout. Les maquilleurs professionnels appliquent toujours une poudre claire autour des yeux pour défatiguer un regard, alors si chez vous c'est naturel, profitez-en. Avec un gros pinceau et une poudre transparente, poudrez tout le tour de l'œil pour lisser, avant de maquiller le teint.

Au pinceau, effacez les taches

Biscuit fleur
aux amandes

Pour 6 personnes,
préparation 20 min,
cuisson 45 min

6 œufs, 200 g de poudre d'amandes, 80 g de farine, 250 g de beurre ramolli, 300 g de sucre, 6 cuil. à soupe de fleurs d'oranger

Pour le décor
4 cuil. à soupe de confiture d'abricot, 60 g d'amandes effilées

Préchauffez votre four sur thermostat 6 (180 °C). Posez le moule à biscuit sur la grille. Fouettez, dans un grand saladier, le beurre ramolli et le sucre de façon à obtenir une pommade lisse. Incorporez les œufs battus en omelette, 2 cuil. à soupe de fleurs



d'oranger, la poudre d'amandes et la farine. Mélangez. Versez la pâte à biscuit dans le moule. Faites cuire 45 min. Démoulez sur une grille, dès la sortie du four. Arrosez le biscuit chaud de 4 cuillerées à soupe de fleurs d'oranger. Laissez ensuite refroidir complètement.

Entre-temps, faites légèrement

dorer les amandes dans une poêle antiadhésive, sans ajouter de corps gras. Enduisez le biscuit de confiture tiédie et filtrée, et parsemez d'amandes grillées.



Publicité

Entreprise de promotion Immobilière
«Les oliviers»AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL
N°001/2011

L'entreprise de promotion Immobilière «Les oliviers» sise à Rue Si El Haoues Akbou Béjaïa, lance un avis d'appel d'offre national ouvert pour étude d'exécution et suivi de la réalisation d'un projet de 200 logements promotionnel à Akbou.

Les bureaux d'études, architectes ou groupement d'architectes agréés intéressés par le présent avis d'appel d'offres national ouvert peuvent retirer le cahier des charges contre paiement de 2.000,00 DA représentant les frais de reproduction auprès du Maître de l'ouvrage sis à l'adresse suivante : Rue Sis El Haoues Akbou Béjaïa.

Les offres doivent être accompagnées des pièces administratives exigées par la réglementation en vigueur et en cours de validité. Le bureau d'étude, architectes ou groupement d'architectes concourant présentera :

- L'offre Technique)
- L'offre Financière) Prévue par la réglementation
- Le dossier Administratif)

Les offres accompagnées des pièces précisées ci-dessus et dans le cahier des charges seront présentées sous trois enveloppes scellées et distinctes :

- Une enveloppe qui contiendra l'offre technique enveloppe avec mention «dossier technique»
- Et une enveloppe de l'offre financière doit contenir à l'intérieur deux enveloppes, l'une pour l'offre financière proprement dite avec mention «offre financière» et l'autre pour le dossier administratif avec mention «dossier administratif».

Les deux offres seront introduites dans une enveloppe cachetée et anonyme portant uniquement la mention : «Avis d'appel d'offres national ouvert pour l'étude d'exécution et le suivi de la réalisation du projet : ...

Les offres doivent être déposées par porteur à l'adresse suivante :

Rue Si El Haoues Akbou Béjaïa

La durée de préparation des offres est fixée au trentième (30e) jour calendaire à compter de la date de première publication de l'avis d'appel d'offres national.

La date de dépôt des offres aura lieu le dernier jour correspondant à la fin de la durée de préparation des offres au plus tard à 12h00. Cette date est tacitement reportée au premier jour ouvrable en cas où cette date coïnciderait avec des jours fériés et aux repos hebdomadaires légaux (vendredi-samedi).

L'ouverture des plis des offres techniques et offres financières se fera en une seule séance et se tiendra en présence des soumissionnaires le dernier jour correspondant à la date de dépôt des offres, à 14 heures au siège de la Direction de l'entreprise.

Les soumissionnaires au titre du présent avis d'appel d'offres national ouvert sont invités à assister à l'ouverture des plis

Le Directeur

Entreprise de promotion Immobilière
« Les oliviers »

Met en vente 250 oliviers productifs en olives de qualité, les personnes intéressées sont priées de se présenter au siège de l'entreprise pour offre de prix et modalités d'enlèvement.

Le Directeur