

## Forme

Jambes lourdes  
et alimentation  
équilibrée

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les fritures, car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes. Sans compter que la graisse comprime dans le même temps vos veines. Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les

parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments.

**Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :**

**Vitamine C :** Poivron, citron,

orange, kiwi, choux, fraises...

**Vitamine E :** Huile de tournesol, de maïs, beurre,

margarine, œufs...

**Vitamine A :** Foie, beurre,

œufs...

**Selenium :** Poissons, œufs, viandes...

**Zinc :** Viandes, pain complet, légumes verts. Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé...

N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.

## Trucs et astuces

## Eau de cuisson des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les



vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson.

Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre).

Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

## Entreposage



Certains aliments ne doivent pas être entreposés

Terrine de fromage  
aux herbes

**400 g de fromage blanc, 1 yaourt nature, 1/2 concombre, 2 petits oignons doux, 1 c. à s. de menthe et de persil ciselés, huile, vinaigre, sel, poivre**

Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Hachez les oignons. Mettez le tout à macérer avec un peu de vinaigre et de sel pendant 30 minutes.

Mélangez le fromage blanc et le yaourt. Ajoutez le concombre et les oignons rincés et égouttés avec le persil et la menthe hachés. Assaisonnez avec sel et poivre.

Versez dans des petits moules individuels légèrement huilés et laissez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.

## Petites fougasses farcies à la viande

## La Farce

1- Nettoyer et hacher l'oignon.  
2- Le faire revenir dans la moitié de l'huile. Ajouter la viande et la faire rissoler.  
3- Mouillez avec une louche d'eau et laissez cuire environ 20 minutes. Saler, poivrer et parfumer avec ses épices préférées. Compléter avec la coriandre hachée.

**450 g de farine, 1 c. à c. de sel, 20 g de levure fraîche, 280 ml d'eau tiède, 1 c. à s. d'huile d'olive**

Versez la farine et le sel dans un saladier, faire un puis au milieu, mélangez la levure à 60 ml d'eau tiède. Versez sur la farine avec le reste d'eau et l'huile d'olive. Mélangez puis placez le tout sur le plan de travail fariné et pétrir 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit élastique. Placez la pâte dans un



saladier légèrement huilé, couvrir d'un film (lui aussi huilé) et laisser doubler de volume. Ecrasez la pâte sur le plan de travail avec la paume de la main, diviser en deux parts.

Aplatir en forme ovale et répartir au choix du roquefort, des noix hachées, des anchois égouttés, des

oignons cuits... Repliez le haut et le bas l'un vers l'autre pour enfermer les lardons oignons ou autre dans le milieu. Ecrasez un peu avec la paume de la main, avec un couteau bien aiguisé faire cinq incisions réparties

comme sur un dé. Ecartez un peu la pâte et poser la sur la plaque de cuisson. Laissez lever de nouveau environ 30 à 45 minutes jusqu'à ce que la pâte double de nouveau de volume. Avec un pinceau huilez chaque fougasse à l'huile d'olive et cuire à 220 ° 25 minutes environ.

dé. Ecartez un peu la pâte et poser la sur la plaque de cuisson. Laissez lever de nouveau environ 30 à 45 minutes jusqu'à ce que la pâte double de nouveau de volume. Avec un pinceau huilez chaque fougasse à l'huile d'olive et cuire à 220 ° 25 minutes environ.

## Cuisinez sainement

**Utilisez des ustensiles propres, lavez-vous les mains et ne laissez pas les aliments en contact avec une surface qui n'a pas été nettoyée**

Placez les restes dans un nouveau récipient, et ne les conservez pas dans le plat qui a servi à la cuisson ou au service

Divisez les grosses quantités en petites portions, disposez-les dans des récipients de moins de 5 cm de profondeur afin qu'ils refroidissent plus rapidement

Ne laissez pas les restes refroidir sur le plan de travail

de la cuisine

Remuez les aliments avec une cuillère propre, afin d'accélérer le refroidissement, puis recouvrez les restes et placez-les directement dans le réfrigérateur Il est préférable de manger les restes dans les deux jours.

## Trois moyens sûrs de décongeler les restes :

Dans le réfrigérateur, dans l'eau froide ou le four à micro-ondes. Lorsque vous réchauffez des restes, amenez les sauces, les soupes et les jus à ébullition.

Ne réchauffez pas les aliments plus d'une fois et ne



**Farce**  
Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et

ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.



mélangez pas les restes avec un plat frais.

Photos : DR

Publicité

Venez découvrir  
les offres exceptionnelles

Au salon de l'automobile,  
SAFEX DU 15 AU 25 Mars 2012



GMS  
Distributeur Officiel de Great Wall

Alger : Comp. Autoroute Dely Ibrahim, Tél: 021 91 03 1 à 13 / 0561 131 313 / 0561 141 414 / 0561 151 515 / 0561 161 616 / Fax: 021 91 03 42 / 10

Tél: 021 91 03 1 à 13 / 0561 131 313 / 0561 141 414 / 0561 151 515 / 0561 161 616 / Fax: 021 91 03 42 / 10