

## Crème d'oignon



4 gros oignons  
tranchés  
3 gousses d'ail hachées  
Beurre  
1/2 tasse d' eau  
Environ 5 tasses de  
bouillon de poulet  
1 grosse pomme de  
terre pelée en cubes  
1 c. à soupe de thym  
frais ou 1 c. à thé de  
thym séché

Sel, poivre du moulin, au goût

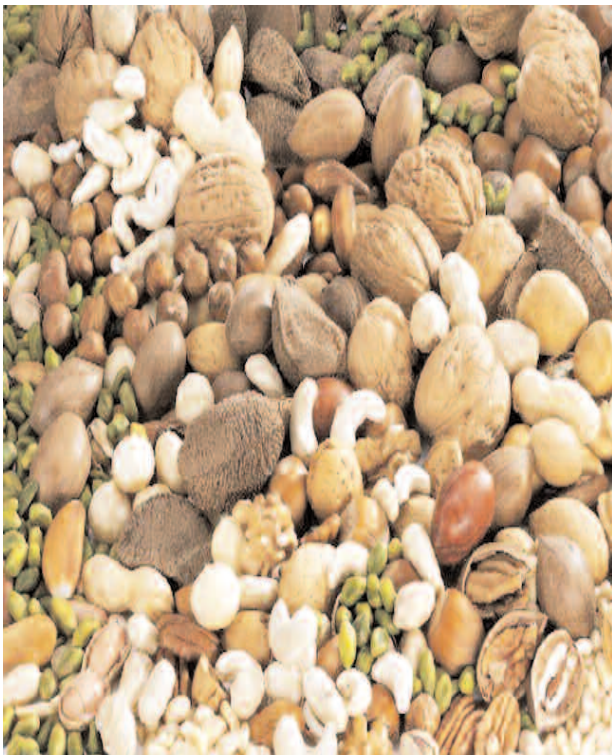
1/2 tasse de crème fraîche (facultatif)

Persil haché finement

Petits croûtons à l'huile d'olive

Dans une casserole, à feu doux, cuire les oignons dans le beurre environ 20 minutes en remuant pour éviter qu'ils ne colorent, ils seront à peine blonds. Ajouter l'eau et le bouillon, porter à ébullition. Ajouter la pomme de terre, le thym, le sel et le poivre. Réduire la chaleur, mijoter à couvert 15 à 20 minutes. Retirer du feu, tiédir 10 minutes. Réduire en purée au mélangeur, au besoin, ajouter un peu de bouillon pour allonger la soupe qui doit quand même avoir une belle texture crémeuse. Au service, réchauffer la soupe et la crémiser au goût, servir dans des bols avec des croûtons. On pourra aussi accompagner la soupe de quartiers de citron ou de vinaigre balsamique. Si désiré, saupoudrer la soupe de persil et la garnir de petits croûtons grillés à l'huile d'olive.

## Les fruits secs : oui, mais...



Photos : DR

Par définition, ils ont une teneur en eau faible, ils sont donc un concentré d'oligo-éléments mais aussi de

sucres et de calories !! Il faut se méfier de la prise de poids qu'une consommation régulière de ces fruits pourrait entraîner. De même, attention chez le diabétique ou en cas de dyslipidémie.

### On distingue

Les fruits secs moelleux qui sont séchés sur des claies ou sur l'arbre : abricots secs, raisins secs, figues, bananes séchées, poires séchées, pruneaux, dattes, pommes, etc... Les fruits secs oléagineux avec coques tels les amandes, noix, ou

pistaches.

**Composition moyenne nutritionnelle pour 100 g :**

**Calories : 180 à 320 kcal**

**Protides : 1,2 à 4 g**

**Lipides : 0,2 à 0,6 g**

**Glucides : 40 à 76 g**

**Fibres : 5 à 14 g**

La concentration en fibres plus importante que dans le fruit frais favorise l'élimination des acides biliaires et du cholestérol. Les quantités des minéraux comme le calcium, le potassium, le fer etc.. sont multipliées par 3 à 5 par rapport au fruit frais.

A noter que la fragilité de la vitamine C fait qu'elle est quasi-absente des fruits secs (sauf la banane). Sous un faible volume, on remarque la richesse en glucides qui est utilisée par les sportifs pendant ou après l'effort.

Les plus caloriques sont les raisins secs (320) suivis des dattes (300).

Les plus riches en potassium et en sodium sont les abricots secs. La banane séchée est la plus riche en magnésium.

La figue la plus riche en calcium.

## Trucs et astuces

**Faire adhérer la poussière à un chiffon**



Quand on fait la poussière, souvent cette dernière vole et se repose après au même endroit mais on peut éviter ce problème. Il faut plonger un chiffon propre dans de l'eau chaude additionnée d'un peu de glycérine. Laisser sécher ainsi le linge et s'en servir pour dépolir.

**Diminuer le goût de l'oignon cru**



Quand on veut se servir d'oignons crus pour une salade, on trouve souvent que le goût de ces derniers est un peu trop fort. Pour le diminuer, il faut couper les oignons en petits cubes et les laisser tremper dans de l'eau froide pendant un quart d'heure, ensuite on peut les mélanger à la salade.

**Empêcher les pommes de rider**



Quand on fait des pommes au four, c'est très bon mais elles prennent souvent un aspect assez ridé qui n'est pas très engageant. Pour que les pommes restent belles, il faut les enduire avec de l'huile juste avant la cuisson, ainsi elles resteront très présentables une fois cuites.

## Jouer pour entretenir la mémoire

Pensez à jouer à toutes sortes de jeux pour entretenir votre mémoire ! Misez sur les jeux de stratégie, de logique, de raisonnement, énigmes (échecs, dames, scrabble...). Les plus jeunes développeront leur potentiel. Pour les seniors, ces jeux permettront de lutter contre le déclin naturel lié à l'âge ! Allons-y pour la gymnastique des neurones !



## Les cheveux

### Vraifaux

Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres.

**FAUX.**

Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux.

**FAUX.**

Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos.

**VRAI.**

Les cheveux poussent un peu plus vite en été.

**VRAI.**

Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes.

**VRAI.**

Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme.

**VRAI.**

Les lavages fréquents accélèrent la chute.

**FAUX**



## RFISS TOUNSI

500 g de semoule moyenne à laquelle vous aurez enlevé toute la poudre.

500 g de datte (ghars)

200 g de beurre ou de smen

Une petite poignée de raisins secs (trempés dans de l'eau chaude)

Une petite poignée de graines de sésame dorées

1 pincée de poivre blanc (facultatif)

### Préparation

Versez la semoule dans une poêle et faites dorer à feu doux sans cesser de remuer. Versez la semoule très chaude dans une cuvette. Ajoutez les dattes et pétrissez bien et assez vite afin de ne pas laisser refroidir la semoule (ajoutez les raisins secs et les graines de sésame et la pincée de poivre blanc).



Ajoutez le beurre ramolli mais non fondu. Pétrissez encore bien. A ce stade, soit vous utilisez un moule, peu importe la forme, soit vous rassemblez en boule et aplatissez sous forme de galette de 1,5 à 2 cm d'épaisseur. Découpez en losanges réguliers. Laissez refroidir à l'air. Servez avec un bon thé à la menthe. Remarque : vous pouvez ajouter en même temps que le beurre une cuillère de miel.

