

Trucs et
astuces

Décoration



● Un biscuit à décorer devra être fait la veille et décoré le lendemain. Un biscuit se décore renversé, sur le fond qui est plus lisse que le dessus.

Fraises



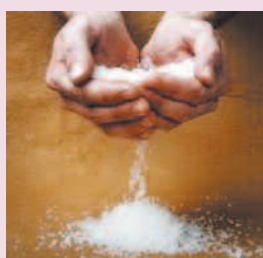
● Pour empêcher les fraises de prendre un goût d'eau, lavez-les avant de les équeuter en les plaçant simplement dans une passoire et en les plongeant plusieurs fois dans une bassine d'eau.

Œufs



● Pour séparer facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé en dessous.

Sel



● Pour protéger le sel de l'humidité, ajoutez quelques grains de riz dans votre salière.

NUTRITION

Connaissez-vous
les équivalences ?

Pour manger équilibré, il faut savoir jouer des équivalences ! Combien de yaourts faut-il avaler pour avoir autant de protéines que dans un steak ? Une baguette contient-elle autant de calories que deux pommes de terre ?

Question n°1 : Il y a autant de calories dans un tiers de baguette (75 g) que dans 200 g de pommes de terre.

Vrai. Un tiers de baguette (75 g) ou 200 g de pommes de terre contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question n°2 : Il y a autant de protéines dans 100 g de viande que dans 4 œufs.

Faux. Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de viande ou dans 2 œufs.

Question n°3 : D'un point de vue énergétique, 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g de pâtes cuites.

Vrai. 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g à 170 g de pâtes cuites contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question n°4 : Il y a autant



PHOTOS : DR

de protéines dans 100 g de poisson que dans quatre yaourts.

Vrai. Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de poisson, de viande ou dans quatre yaourts.

Question n°5 : Il y a autant de matières grasses dans 2 cuillérées à soupe d'huile que dans 25 g de margarine.

Vrai. Il y a environ 20 g de lipides dans 2 cuillérées à soupe d'huile ou 25 g de margarine.

Question n°6 : Il y a autant de calcium dans 45 g de roquefort que dans un bol de lait (250 ml).

Vrai. Chacun contient

environ 300 mg de calcium.

Question n°7 : Il y a autant de vitamine C dans 200 g de fraises que dans 100 g de poivrons.

Vrai. Chacun contient environ 130 mg de vitamine C.

Soleil et yeux, surtout pas de lunettes gadgets !

Le choix des verres filtrants est essentiel. Il n'y a rien de pire pour les yeux que d'être faussement protégés. C'est précisément le cas des lunettes gadgets : les verres sont teintés, donc la pupille se dilate, mais comme ils ne filtrent pas suffisamment, voire pas du tout, les UV atteignent de plein fouet la rétine. Attention, de telles lunettes sont souvent proposées aux enfants. Ce ne sont que des jouets ! Une bonne paire de lunettes solaires ne vient pas de sa teinte mais de sa fonction de filtration. Il existe 5 indices de filtration (0 à 4) et les verres doivent porter la mention "CE" ou "NF". Certains

permettent de filtrer jusqu'à 100% des UV. A noter également qu'il existe maintenant des traitements permettant de filtrer les UVA et les UVB.

Il est conseillé d'éviter les verres de petite taille et de choisir des montures enveloppantes qui protègent bien sur les côtés. Attention aux verres photochromiques qui apportent un grand confort mais qui sont peu adaptés aux conditions extrêmes comme celles que l'on retrouve à la mer ou en montagne.

Et les lentilles ? Elles protègent efficacement des UV et de l'éblouissement mais ne protègent que la partie centrale. Le blanc de l'œil reste donc exposé

alors que lui aussi présente un risque de brûlure. L'autre façon de se protéger est de porter un chapeau à larges bords ou une casquette.



Risotto de poulet

500 g de blanc de poulet, 3 gousses d'ail, 1 pincée de safran, 15 cl de crème fraîche, 250 g de petits pois écosés, 1 c. à soupe d'oignon haché, 50 cl de bouillon de volaille, 90 g de beurre, 40 g de parmesan, sel, poivre

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes. Coupez le poulet en languettes. Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 minutes dans le beurre puis ajoutez l'ail écrasé et laissez cuire 2 minutes. Incorporez 5 cl de bouillon de volaille, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 minutes. Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle. Préparez le risotto. Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 minute. Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste. Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan. Servez le riz avec le poulet.

Conseil :

Cette recette peut se faire aussi avec des escalopes de dinde.



Clafoutis aux abricots



500 g de petits abricots, 2 c. à c. de beurre, 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. de farine, 1 c. à s. de maïzena, 2 œufs, 3 c. à s. de sucre, 2 dl de lait écrémé, 1 sachet de sucre vanillé

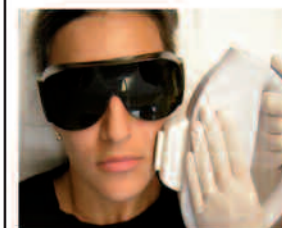
Laver et dénoyauter les abricots, les couper en deux.

Faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire revenir les abricots 5 minutes, ajouter le miel, bien mélanger, laisser cuire sur feu doux pendant 1 minute.

Battre les œufs dans un saladier, ajouter le sucre, la farine tamisée et la maïzena et le lait en remuant sans cesse. Beurrer des petits ramequins, les saupoudrer de sucre vanillé, y répartir les abricots et recouvrir de la préparation aux œufs.

Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

Aquarelle
Centre d'amaigrissement & Epilation définitive
Nouvelle technique high tech pour mincir
Perdez jusqu'à une taille en une cure



- * Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- * Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
- * Réduction de la cellulite
- * Effet lifting visage et cou, Raffermissement cutané
- * Epilation Définitive pour une peau Douce

Reduction de -40% Epilation Définitive

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02