

## Gâteau fondant aux poires

4 ou 5 poires (selon la taille), 150 g de farine + farine pour le moule, 100 g de sucre en poudre, 2 œufs, 10 cl de lait, 3 c. à soupe d'huile, 2 c. à café de levure chimique, beurre pour le moule, sel  
Pour la finition : 80 g de beurre, 1 œuf, 3 c. à soupe de sucre en poudre

Dans un saladier, mettez le sucre, les œufs et 1 pincée de sel. Fouettez le mélange jusqu'à ce que la préparation mousse et fasse un ruban lorsque vous soulevez le



fouet. Incorporez la farine et la levure, puis délayez la pâte avec le lait et l'huile. Préchauffez le four th.6 (180°C). Versez la moitié de la pâte dans un moule de 24 cm de diamètre, préalablement fariné. Pelez les poires, puis coupez-les en lamelles. Disposez ces dernières sur la pâte au fur et à mesure. Versez la seconde moitié de la pâte. Enfourez et faites cuire 30 min. Préparez le mélange pour la finition. Faites fondre le beurre à feu doux. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre et lorsque le mélange est parfaitement homogène, incorporez le beurre fondu. Au bout des 30 min de cuisson, sortez le gâteau du four et versez cette préparation à la surface. Remplacez le gâteau au four et poursuivez la cuisson encore 20 min. Laissez refroidir la gâteau dans le moule.

**Astuces :** Choisissez toujours des poires fermes. Si vous comptez les préparer un peu à l'avance, arrosez-les d'un jus de citron.

## Beauté

## Les bonnes habitudes

Comme tous les organes, la peau a besoin d'être nourrie. En effet, ses cellules sont alimentées par la circulation sanguine qui leur apporte eau, oxygène, vitamines, minéraux, acides gras... Mais la spécificité de la peau est qu'elle se nourrit de l'intérieur comme de l'extérieur !

Il s'agit d'en tenir compte le plus tôt possible, soit dès 20 ans, en adoptant de bonnes habitudes de vie.

**Pour l'intérieur :** Buvez beaucoup d'eau ! La peau en a besoin pour s'hydrater en profondeur. Adoptez une alimentation



photos : DR

saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances anti-oxydantes que vous trouverez dans les fruits et légumes, et en acides gras essentiels, pour la souplesse de la peau. Vous trouverez les acides gras essentiels dans certaines huiles végétales d'assaisonnement et dans

les poissons gras.

**Pour l'extérieur :** L'idéal est de nettoyer votre peau, matin et soir, avec un lait ou une crème démaquillante adaptée à votre type de peau, avant d'appliquer une crème hydratante. Le soir, ne pas oublier l'étape démaquillage !

## Nettoyer une table en verre

Pour enlever le plus gros de la saleté, passez un chiffon imbibé dans un mélange d'eau et d'alcool. Ensuite, essuyer la table avec un chiffon sec, propre et doux. Frottez en faisant des mouvements circulaires.

## Nettoyer les voilages

Pour ne pas retirer tous les crochets pour le lavage, mettez les voilages dans une taie d'oreiller. Pour plus de blancheur, ajoutez 2 cuillères à café de fécule de maïs ou de pomme de terre dans la machine à laver. Pour le séchage, raccrochez les voilages encore humides, le poids des rideaux ou voilages mouillés les tend redonnant ainsi le tombé d'origine.



## Publicité

# DJEZZY

## Recrute des apprentis

## Spécialités :

- Marketing
- Informatique de gestion
- Secrétariat de direction
- Comptabilité et gestion
- Gestion des ressources humaines
- Electrotechnique
- Agent en documentation et archives
- Magasinier
- Installation et entretien des appareils de froid et climatisation

Alger du **22 au 23 septembre 2012**

« Centre de formation Bir Mourad Rais, Boutique Djizzy »

Constantine le **8 octobre 2012**

« Direction Régionale Djizzy Zone industrielle Boussouf »

Oran du **10 au 11 octobre 2012**

« Direction Régionale Djizzy zone des sièges USTO »



L'Algérie تعيش

www.djizzy.com

## Poulet grillé au citron



2 grosses cuisses de poulet, un cube de bouillon de volaille, une boîte de champignons,

1 citron, 2 oignons, 1 cuillerée à soupe de persil ciselé, 300 ml d'eau

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C). Lavez et coupez le citron en rondelles. Pelez et coupez les oignons en 6. Coupez les cuisses de poulet en deux. Dans un plat à gratin, déposez les cuisses de poulet. Ajoutez les oignons, les champignons et les rondelles de citron. Ajoutez le cube de bouillon de volaille dilué dans l'eau. Poivrez. Faites cuire dans votre four 50 minutes en arrosant régulièrement. Saupoudrez de persil.

## Vrai/faux

## Il y a moins de calcium dans les laits allégés

Faux. Écrémés ou demi-écrémés, ils sont moins gras que le lait entier, mais ont toutes ses qualités nutritionnelles y compris la richesse en calcium. Même principe pour les yaourts et les fromages blancs.

