

BON À SAVOIR

Sécurité alimentaire



Photos : DR

Je jette les pommes qui ont des taches brunes

Ne les mangez pas ! Les taches brunes qui apparaissent sur les pommes peuvent être dues à des chocs, et les pommes renferment désormais de la patuline, une substance réputée cancérigène.

Je ne garde pas les restes d'une conserve dans sa boîte

Une conserve n'est plus stérile une fois qu'elle est ouverte. Si on laisse un reste de sauce tomate à l'intérieur de sa boîte en métal, on l'expose à une éventuelle oxydation.

Je range vite au réfrigérateur la viande crue ou les crustacés et les consomme, si possible, le**jour même**

Ces produits ne sont pas stables. Ainsi, à chaleur ambiante, les poissons développent des micro-organismes qui produisent de l'histamine pouvant provoquer des allergies.

Je me lave toujours les mains avant de cuisiner

Vos mains sont souillées et elles peuvent contaminer les aliments. Passez-les sous l'eau avant de commencer à faire la cuisine, mais aussi à chaque fois que vous épluchez des légumes ou que vous avez touché de la viande. On ne badine pas avec la sécurité alimentaire. Les industriels s'y plient. Mais

lorsque les aliments arrivent chez nous, la surveillance se relâche. Notre cuisine n'est pas à l'abri des microbes. Bien au contraire, ils y pullulent à loisir et une hygiène approximative peut transformer ce lieu en bouillon de culture. Il convient donc de prendre les mesures de propreté qui s'imposent. **Lorsque je nettoie mon four, j'ouvre toujours la fenêtre** Pourquoi ? Parce que le four à pyrolyse est, potentiellement, l'un des appareils les plus dangereux de la cuisine. Au moment du nettoyage, les graisses sont décomposées par la chaleur, et des benzopyrènes cancérigènes se répandent dans l'atmosphère. Il faut donc aérer la pièce.

Soupe de poulet à la crème

Blancs de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de beurre, sel, poivre

Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salée pendant 25 minutes, coupez-le en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélanger régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.

Trucs et astuces

- Pour bien digérer l'ail, il suffit de lui enlever son germe.



- Pour mieux digérer le chou fleur, il suffit de le cuire dans deux eaux, et de bien écraser à la fourchette avant de le manger.

- **Les aliments constipants** : Le riz, la carotte, la banane, le thé très infusé.

- **Les aliments qui «régulent» le transit** : Le coing, les pruneaux

- Les légumes secs sont souvent difficiles à digérer. Pour contrer ce phénomène, il suffit de bien les faire tremper avant de les cuire.

Tarte à l'orange

PÂTE BRISÉE : 200 g de farine, 100 g de beurre, lait, sel

GARNITURE : 3 oranges, 1/2 citron, 120 g de beurre, 250 g de sucre, 3 œufs, 1 blanc d'œuf, 1 pincée de sel

Préparer la pâte brisée. L'étaler au rouleau et la mettre dans un moule à tarte beurré et fariné. Piquer la pâte avec une fourchette. Dans un saladier, battre les œufs entiers, ajouter une pincée de sel et 200 g de sucre. Mélanger. Ajouter le jus des trois oranges et du 1/2 citron, puis le beurre fondu. Cela doit former une crème liquide. Verser cette préparation sur la pâte et faire cuire au four th.6-7 (200° C) pendant 30 min.

Meringue : Battre le blanc d'œuf en neige, ajouter 50 g de sucre et continuer à battre quelques instants. Etaler la préparation sur la tarte et mettre au four moyen th.6 (180° C) pendant 5 min puis doux th.4-5 (150° C) 5 min de plus.

**CRÈME POUR VISAGE
A chaque texture
son geste**

La lotion s'applique avec un coton puis prendre un mouchoir en papier et l'appliquer par légères pressions sur le visage et le cou.

Pour appliquer une crème, chauffer une noisette de crème dans sa paume de main. La poser de chaque côté du menton et remonter vers les joues, les oreilles. Terminer par le cou et la partie

médiane du visage.

Une texture riche (type crème de nuit) se travaille à l'aide d'effleurages doux, qui remontent lentement des joues vers les oreilles et du cou vers le menton. Avec un fluide, on procède par petits mouvements de lissage ; dès qu'il a pénétré, on se contente de tapoter doucement le visage et le cou, afin de ne pas distendre les tissus.

Lors d'un gommage, on doit insister sur les zones les plus grasses du visage, soit le front, les ailes du nez et le menton. Utiliser un soin gommant correspondant à son type de peau surtout pour les peaux fragiles et délicates.

Pour appliquer un masque, il est impératif de respecter les conseils de la notice, à savoir le temps de pause, le rinçage ou non à l'eau tiède, ou retirer le film déposé sur la peau mais surtout sur une peau parfaitement nettoyée au préalable. SOS brillance, à utiliser sans modération à tout moment de la journée, avec ou sans maquillage. Produits de poche présentés en format réduit pour se glisser dans les trousseaux et dans les sacs.

Le patch se colle sur le nez, le front et le menton. On patiente 15 minutes ; on les retire, et les points noirs partent avec.

Comment paraître plus mince**Misez sur les couleurs**

Privilégiez des couleurs mates et foncées, des tissus fluides et fins aux imprimés discrets qui, de surcroît, tombent bien et vous font une jolie silhouette. Adoptez par exemple sans hésiter les tuniques, qui sont tendance, ou les blouses. Donnez l'illusion de la verticalité en ne portant que des couleurs unies et évitez les vêtements style mode anglaise même s'ils sont à la mode.

**Publicité**

Vient de paraître
ma CUISINE PASSION
de Rachida Ziouche Lazrak
Collection Saveurs et Couleurs
DISPONIBLE EN LIBRAIRIE