

Maâmoul aux dattes



500 g de semoule fine, 500 g de farine, 500 g de beurre très ramolli, une pincée de sel, une pincée de levure chimique, 1/4 verre de sucre glace (60 ml), 2 c. à s. d'eau de rose ou d'eau de fleur d'oranger, eau pour ramasser la pâte, 1/2 c. à c. de cannelle, 1/2 c. à c. de clous de girofle moulus.

Pâte de dattes : 500 g de pâte de dattes, 150 g de graines de sésame grillées et moulues, 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 2 c. à s. d'huile de tournesol

- Mélanger la semoule fine, la farine, le sel, la levure et le beurre avec le bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte non homogène.
- Ajouter le sucre et l'eau de fleur d'oranger et ajouter l'eau nécessaire et former une boule de pâte qui doit être homogène. Couvrir de papier film et laisser au repos au frais 1 heure.
- Bien mélanger tous les ingrédients de la pâte de dattes, et former des petites boules.
- Prendre la pâte de semoule, confectionner à la main des petites boulettes de la

- grosseur d'une noix.
- Y introduire l'index pour former une cavité dans laquelle vous mettez la petite boule de pâte de dattes.
- Rabattre la pâte sur la farce, rouler entre vos mains pour former une boule.
- Mettre chaque boule dans un moule à maâmoul légèrement fariné, frapper le moule sur le plan de travail, ou sur la paume de votre main, pour avoir la pièce de maâmoul entière et bien décorée, répéter l'opération avec toutes les boules.
- Si vous n'avez pas le moule, vous pouvez décorer les boules avec le dos d'une fourchette ou une pince (nekkache), ou dessiner des formes géométriques avec la pointe d'un couteau, sinon aplatir à peine la boule et la laisser telle quelle.
- Disposer les maâmous sur une plaque allant au four, les faire cuire à four moyen (180 degrés) pendant 20 à 25 minutes, il faut qu'ils prennent une couleur blond-doré (ne surtout pas les laisser dorer).
- Une fois refroidis, les saupoudrer de sucre glace, sinon les laisser nature.
- Ces maâmous se conservent bien dans une boîte à gâteaux hermétique.

REMARQUE : POUR LES PERSONNES QUI N'AIMENT PAS LA PÂTE DE DATTES, VOUS POUVEZ LA REMPLACER PAR UNE FARCE A BASE DE FRUITS SECS.

Farce à base de fruits secs :
(1 mesure = 200 ml), 3 mesures de fruits secs moulus (amandes, noix, noisettes), 1 mesure de sucre en poudre, 1 noix de beurre, assez d'eau de fleur d'oranger ou eau de rose pour ramasser la farce. Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte avec laquelle vous pouvez former de petites boules.



A 20 ans, prendre de 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 saine, fraîche et variée, riche en vitamines, minéraux et substances antioxydantes 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 !

