



## Quelques idées minceur

### Blanc d'œuf

Battu en neige et ajouté à une crème dessert, il permet d'augmenter sensiblement son volume pour seulement 15 calories de plus ! A utiliser aussi pour alléger une mayonnaise.

### Crudités

Ayez toujours dans votre réfrigérateur quelques mini-tomates, des radis préparés, une ou deux carottes épluchées ; bref, quelques crudités prêtes à être grignotées : la parade idéale en cas de petit creux.

### Epices et aromates

Cuisiner léger, ce n'est pas cuisiner triste ! Faites-vous un petit échantillonnage d'épices, de poivres variés et d'aromates, et utilisez-les pour égayer et ensoleiller vos plats.

### Faim

Combattez-la en ne sautant jamais un repas (c'est la fringale assurée), en faisant des repas de volume suffisant (crudités et légumes frais à l'honneur), et en ne supprimant pas totalement le pain et les féculents.

Photos : DR

## 10 minutes de sport, ça dope le moral

Selon un rapport des psychologues de l'université d'Arizona du Nord, dix minutes de gymnastique suffisent pour améliorer notre humeur. Pour cette étude, 14 jeunes femmes ont pédalé sur un vélo, à un rythme modéré, pendant 10, 20 ou 30 minutes. Ensuite, elles ont toutes rempli un questionnaire sur leur moral avant et après ces efforts. Résultat : 10 minutes d'exercices agissent sur l'humeur et 20 minutes permettent d'avoir une pensée plus claire !



### Pause-café aux noix



Pour 6 personnes, prêt en 1 h, avec 15 cl de sirop de café

Préchauffez le four à 180° C. Dans une jatte, battez 3 gros œufs avec 50 g de sucre semoule. Ajoutez 200 g de farine et 1/2 sachet de levure chimique. Incorporez 170 g de beurre mou, 15 cl de sirop de café, 100 g de noix hachées et 1 pincée de sel. Beurrez un moule à manqué, versez-y la pâte. Faites cuire environ 45 min dans le four. Parsemez le gâteau de cerceaux de noix à mi-cuisson. Démoulez le gâteau tiédi sur une grille et laissez-le refroidir. Servez à température ambiante, en dessert en l'escortant d'une crème anglaise ou à l'heure du goûter avec une tasse de thé ou de café.

### Fraises au gingembre

6 pots. Prép. : 20 mn. Macération : 4 h. cuisson : 30 mn 1,5 kg de fraises, le jus de 2 citrons verts, 60 g de gingembre, 1,5 kg de sucre cristallisé

1. Lavez et équeutez les fraises. Disposez-les dans une jatte avec le sucre et le jus de citron. Laissez macérer 4 h.
2. Egouttez les fraises, versez le jus de macération dans une bassine à confiture et amenez à 112°C. Ajoutez les fraises et laissez cuire 8 mn. Hachez le gingembre.
3. Répartissez les fraises dans les pots. Ajoutez le gingembre au sirop et faites encore cuire 10 mn. Versez sur les fruits.



### Mille-feuilles au caviar d'aubergines



3 aubergines, 3 tomates, 3 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de basilic ciselé, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 citron, 1 pâte feuilletée

#### Préparation du caviar d'aubergines :

Préchauffez votre four thermostat 7. Retirez le dessus des aubergines. Placez au four sur du papier d'aluminium. Cuisez-les 30 à 45 mn jusqu'à ce qu'elles soient molles. Laissez-les refroidir. Retirez la chair et mixez-la. Ajoutez l'ail épluché et écrasé. Ajoutez le basilic, et petit à petit l'huile et le jus d'1/2 citron. Salez, poivrez.

#### Préparation des feuilletés

Étalez votre pâte feuilletée et découpez des petits cercles avec le dessus d'un verre. Faites cuire ces cercles au four (environ 20 mn thermostat 7). Laissez refroidir et dédoublez le feuilletage. Mettez entre chaque feuille une couche de caviar d'aubergines. Faites 4 couches. Servez froid.

**NOTE : La même recette peut être réalisée avec de la pâte à choux.**

## CENTRE BEAUTÉ ACADEMIE

Beauté Académie est, comme son nom l'indique, un centre de formation aux métiers de la beauté, fondé en avril 2008 par M<sup>me</sup> Michèle Husson, directrice de l'établissement. Ayant une formation en esthétique et maquillage professionnel, M<sup>me</sup> Husson a occupé plusieurs postes, notamment directrice pédagogique, jury d'examen, préposée au choix des sujets à l'Académie de France, elle décide de mettre son savoir-faire au service des Algériennes. En créant ce centre, la directrice espère apporter sa contribution dans le domaine de la formation des jeunes filles voulant se lancer dans l'esthétique. Lors de notre rencontre, M<sup>me</sup> Husson nous a déclaré : «Il paraît nécessaire de former des personnes hautement qualifiées en esthétique pour satisfaire une clientèle exigeant non seulement un savoir-faire mais aussi un savoir-être». Les formations proposées sont diverses. On peut citer à titre l'exemple des formations en stylisme ongulair, esthétique, maquillage. La durée des formations varie de 6 à 9 mois. Des stages sont également disposés aux professionnels désirant se perfectionner. Les inscriptions ont d'ores et déjà commencé pour la session qui débutera en octobre prochain. La première responsable de l'établissement ne cache pas sa joie et sa fierté quant à la réussite de la première session. Des moyens humains et matériels ont été mis à la disposition des stagiaires afin de leur assurer une formation digne des établissements étrangers. Une journée portes ouvertes sera organisée le jeudi 9 juillet à partir de 10 heures au siège de l'établissement ouverte au grand public et aux professionnels.

Adresse : 5, rue El-Hachemi-Ourabah (ex-Becquerel), Alger.

Hayet B.