

Quelques idées minceur

POMME

Un coupe-faim pratique et sain (pensez à la laver si vous la croquez avec la peau !). Mais n'oubliez pas son apport énergétique : une belle pomme de 150 à 200 g, ce sont 75 à 100 calories. Si vous en mangez plusieurs dans la journée, le total calorique augmente vite.



THON

On le range parmi les poissons gras (ceux-ci restent malgré tout moins gras que les viandes grasses), mais le thon en boîte au naturel est remarquablement maigre. Comme il est très riche en protéines, il est intéressant dans des salades ou des préparations cuisinées.



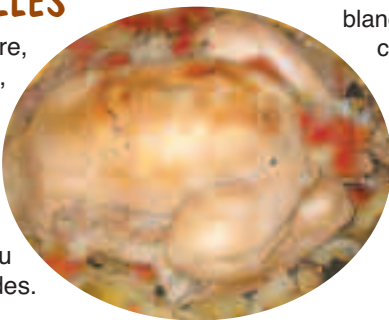
POTAGE

En vedette dans les repas minceur, quand il s'agit d'un potage de légumes frais et bien sûr sans matière grasse ajoutée. Il satisfait l'appétit pour peu de calories (une bonne assiette = 50 à 80 calories), et possède de réelles propriétés réhydratantes et reminéralisantes.



VOLAILLES

Leur chair est très maigre, contrairement à leur peau, naturellement tapissée de graisse et qu'il faut bien entendu éviter dans une alimentation minceur. Les meilleurs choix : les "blancs" de volailles et les filets, très savoureux cuits en papillote ou au micro-ondes.



ZESTE

Un peu de zeste d'agrumes parfume avec bonheur le fromage blanc ou la compote de fruits... Mais un zeste



d'imagination, associé à une pincée de bon sens et à un soupçon de fantaisie ne nuira nullement à la réussite de votre entreprise minceur !

Chich taouk



Photos : DR

1 poulet de 2 kg, 1 citron, 1 oignon, 1/2 verre d'huile d'olive, cannelle en poudre, 1 feuille de laurier, quelques fleurs de thym, sel et poivre blanc et noir

- Laver et nettoyer le poulet, désossez-le en incisant la peau du dos, détacher la viande des os.
- Couper les blancs de poulet en cubes.
- Mélanger dans un saladier les oignons hachés avec le jus de citron, l'huile, et toutes les épices, verser les cubes de poulet et laissez-les mariner pendant 5 heures environ
- Enfiler les cubes de poulet dans des brochettes et faites-les griller pendant 15 min environ sur un barbecue ou sous le gril du four.
- Servir aussitôt avec le pain arabe accompagné d'un mélange des oignons hachés, persil haché, de la poudre de sumac, du sel et du poivre.

Note : quelques morceaux de poulet suffiront pour l'élaboration de cette recette.

Salade de pêches à la menthe



8 pêches, 1 poignée de feuilles de menthe fraîche, 200 ml de sirop de sucre, 1 citron

Coupez grossièrement aux ciseaux les feuilles de menthe dans une tasse.

Versez dessus 4 cuillères à soupe de sirop de sucre, et laissez reposer (pendant que vous préparez les pêches) pour que le goût de la menthe passe dans le sirop. Faites bouillir une casserole d'eau et passez-y les pêches (par 2 ou par 3) pendant 20 secondes, puis plongez-les dans l'eau froide.

En procédant ainsi (un peu comme avec des tomates), vous pourrez éplucher facilement les pêches. Mettez-vous au-dessus d'un saladier.

Prenez une pêche dans votre main, puis coupez des petits morceaux avec un bon couteau, sans aller jusqu'au noyau mais en tournant tout autour.

On ne va pas jusqu'au noyau, pour ne couper que la partie la plus tendre de la pêche. Faites ceci pour toutes les pêches. Versez dessus le jus d'un citron et mélangez bien. Si la salade doit attendre plus d'une heure, ajoutez également un peu de jus de citron pour empêcher les pêches de noircir. Versez le sirop à la menthe sur les pêches à travers une passoire fine pour retenir les feuilles que vous pouvez jeter. Rajouter ensuite du sirop de sucre pour que les morceaux de pêches baignent légèrement dedans. Couvrez avec un film étirable et laissez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

ASTUCES DE CUISINE

- L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui



donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces.

- Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.



HUILE D'OLIVE AROMATISÉE



- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de piment fort en poudre
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Remplir un flacon fermé hermétiquement avec l'huile d'olive, ajouter l'ail émincé, le piment, l'origan séché, fermer et bien mélanger.
- Conserver le flacon dans un endroit à l'abri de la lumière pendant 1 semaine, filtrer la préparation dans une passoire très fine et mettez-la dans un autre flacon, fermer hermétiquement et conserver.

LANCEMENT DE LA MARQUE FESTINA EN ALGÉRIE

La qualité Swiss Made débarque à Alger

Bonne nouvelle pour les amoureux des montres suisses. La marque Festina s'installe de manière officielle en Algérie.

L'annonce a été faite mercredi soir par le manager de Mega. Or, le distributeur officiel Candino Swiss Watch promet d'autres surprises pour les amoureux du Swiss Made, puisque l'offre de Candino s'élargira avec l'arrivée prochaine des montres de la marque Jaguar. Une large gamme de montres suisses à la réputation bien établie est proposée à la clientèle algérienne à des prix jugés abordables au regard de la qualité. Ayant obtenu le label Swiss Made, Candino procède à des contrôles minutieux des montres à différents stades de leur fabrication et assure un service après-vente rapide et efficace.

Les personnes présentes à la soirée de lancement, à laquelle a pris part l'ambassadeur de la Suisse, ont pu apprécier les différents modèles proposés aussi bien pour les femmes que pour les hommes. Du classique au fashion, il y en avait pour tous les goûts !

R. N.