# Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

## Astuce

**Réchauffer du riz**
Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermez le dessus du récipient avec un papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écraser.

**Plat trop salé**
Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

**Coup de pompe**

Pour vous redonner de l'énergie, brossez-vous énergiquement les paumes des mains à la brosse à ongles. L'adrénaline que ce traitement ne manquera pas de vous faire diffuser vous donnera un coup de tonus immédiat.

**Apaiser une brûlure**
Pour apaiser une brûlure supérieure, appliquez une peau de banane sur votre peau. Cela soulagera immédiatement.

**Coquille d'œuf fêlée**
Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau.
Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.

## Flan au café

**4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de café instantané**

Préchauffez votre four Th. 5 (180°C). Dans une casserole portez le lait à ébullition. Hors du feu ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

## Les aliments qui combattent les infections

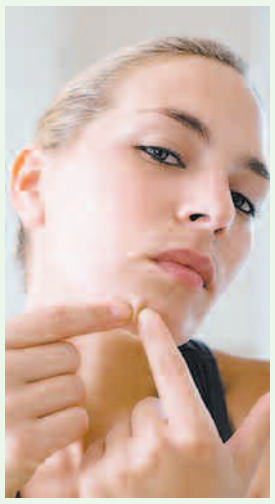
Voilà des idées et des recommandations d'alimentation lors de refroidissement et autres maladies courantes:
- Orange, citron, kiwi : à consommer en grande quantité, car ces fruits sont riches en vitamine C.
- Carottes : beaucoup de béta-carotène fortifie les défenses.
- Bananes : calme des estomacs irrités.
- Riz : soulage en cas de diarrhée.
- Oignon : aurait des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutte contre les infections.
- Thé noir et vert : ces thés contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.

## Qu'est-ce qui nous rend différents face à la nourriture ?

La génétique joue dans notre comportement, un rôle non négligeable. Certains, à l'appétit modeste, sont vite rassasiés et adaptent, sans délai, leurs prises alimentaires à leurs besoins énergétiques. D'autres, au contraire, peuvent manger beaucoup durant quelques jours puis consommer peu les jours qui suivent.

On peut aussi naître hédoniste et trouver du plaisir à la bonne chair ou le contraire. Autant de comportements spontanés auxquels s'ajoutent la culture alimentaire propre à une famille, l'aspect psychologique des individus, le mode de vie, etc.

## Des aliments comme la friture ou le chocolat sont-ils responsables de l'acné ?



Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent avoir un effet aggravant sur l'acné.

## Terrine de courgettes à la menthe

**6 gros œufs, 250 g de crème fraîche épaisse, 1 gros bouquet de menthe, 1 gros bouquet de persil plat, 1 gros bouquet de cerfeuil, 6 belles courgettes, 7 ou 8 tomates fraîches**

Couper les courgettes en tranches fines (ou éventuellement avec un robot). Les faire fondre avec du beurre et de l'huile d'olive, mais arrêter avant d'avoir de la bouillie ! Ne pas faire dorer. Les égoutter en pressant bien, pour enlever l'eau de cuisson. Mixer toutes les herbes ensemble, mélanger dans le mixeur avec la crème et les œufs. Bien saler et bien poivrer. Mettre dans les courgettes puis l'ensemble dans un moule au bain-marie au four environ 40 mn (c'est cuit lorsqu'une lame de couteau plongée dedans ressort à peine mouillée). Servir très frais avec la sauce tomate. Décorer (c'est plus joli) de quelques brins de persil.

## Cuisson des aliments : mode d'emploi

**Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.**

**Le four classique**
Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

**Le micro-ondes**
Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.

**Le gril**
Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.

**La poêle**
Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.

**La vapeur**
Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.

**Les papillotes**
Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).

**Les fritures**
A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.