

Lasagnes aux aubergines



2 ou 3 feuilles de lasagnes sèches, 2 aubergines, 1/2 oignon, huile d'olive, quelques feuilles de menthe, 2 filets de poulet, 50 g de fromage râpé, sel, poivre

Faites bouillir un grand volume d'eau salée avec un peu d'huile d'olive. Plongez les feuilles de lasagnes une par une.

Faites chauffer votre poêle avec un peu d'huile.

Assaisonnez la viande (sel, poivre) et faites cuire les escalopes. Coupez la tête des aubergines. Coupez-les en cubes réguliers. Retournez la viande et baissez le feu, laissez cuire à feu doux.

Retirez du feu et réservez. Epluchez un oignon. Ciselez-le et mettez-le dans la poêle dans laquelle vous avez cuit le poulet. Ajoutez un peu de menthe et de l'huile d'olive, les aubergines et assaisonnez (sel, poivre). Laissez cuire pendant environ 10 minutes. Egouttez les lasagnes, déposez-les sur un torchon. Laissez cuire les aubergines à feu doux. Préchauffez le four à 180° (th. 6). Prenez un plat à gratin. Disposez-y au fond une couche d'aubergines, puis la pâte à lasagnes puis les dés de poulet et encore des aubergines. Finissez par une couche de lasagnes. Saupoudrez de fromage. Mettez à gratiner au four pendant 5 minutes.

La congélation, facteur de qualité et de sécurité des aliments

Comment la congélation conserve-t-elle la nourriture et en préserve-t-elle la qualité ?

En empêchant la croissance des micro-organismes et en retardant l'activité des enzymes qui altèrent les aliments, la congélation retarde la détérioration des aliments et en préserve la qualité. L'eau contenue dans la nourriture se transforme en cristaux de glace. Elle n'est donc plus utilisable par les micro-organismes. Ceux-ci survivent à basse température, si bien que les aliments doivent être manipulés avec précaution avant et après la congélation.

Quels sont les effets de la congélation sur le contenu nutritionnel des aliments ?

La congélation a très peu d'impact sur la teneur en nutriments des aliments. Certains légumes sont blanchis (ébouillantés) avant congélation afin d'inactiver les enzymes et les levures qui pourraient continuer à détériorer la nourriture et cela, même dans le congélateur. Ce traitement peut causer une perte en vitamines C de l'ordre de 15 à 20 %. Malgré cette perte, les légumes sont congelés sous condition optimale juste après leur récolte. Ils présentent souvent davantage de qualités nutritives que leur équivalents «frais». Il faut en effet quelquefois plusieurs jours pour trier, transporter et distribuer les produits récoltés dans les points de vente. Pendant cette période, les vitamines et les minéraux peuvent progressivement être perdus. Les fruits frais et les légumes verts peuvent ainsi perdre quotidiennement jusqu'à 15 % de leurs vitamines C lorsqu'ils sont



Photos : DF

conservés à température ambiante. En revanche, il n'y a pratiquement aucune perte de vitamines ni de minéraux dans les viandes, les poissons et les volailles congelés puisque les protéines, les vitamines A et C ainsi que les minéraux ne sont pas affectés par la congélation. Au cours de la décongélation, il y a une perte de liquide contenant des vitamines solubles et des sels minéraux. Ceux-ci seront perdus au cours de la cuisson si ce liquide n'est pas récupéré.

Existe-t-il des aliments qu'il faut éviter de décongeler ?

La congélation peut endommager certains aliments par la formation de cristaux de glace qui entraînent la cassure des membranes cellulaires. Cela n'a pas d'effets néfastes en termes de sécurité (en fait, certaines cellules bactériennes subiraient le même sort). Néanmoins, les aliments tels que les salades, les fruits mous ne

supportent pas la congélation et perdent leur croquant et leur fermeté.

Conseils pour la congélation

Les congélateurs doivent être maintenus à -18°C ou à une température inférieure.

A l'inverse des réfrigérateurs, les congélateurs fonctionnent mieux si les aliments y sont empilés. L'utilisation de sachets ou de récipients en plastique appropriés favorise la protection des aliments et évite la «brûlure de congélation».

Évitez de placer des aliments chauds directement dans le congélateur car vous allez en élever la température, ce qui peut affecter les autres aliments. Refroidissez les aliments avant de les congeler. Assurez-vous que les aliments congelés soient complètement décongelés avant de les cuire. Des aliments qui ont été congelés et décongelés ne doivent jamais être congelés à nouveau.

Trucs et astuces

Avoir un beau sourire



Pour avoir de belles dents, il vous suffit de vous laver les dents une première fois avec un peu de sel de table puis une seconde fois avec un peu de bicarbonate de soude sur votre dentifrice et voilà ! Vos dents seront magnifiques.

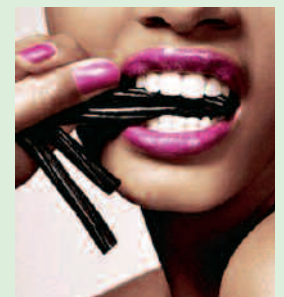
Petite précision : N'ajoutez du bicarbonate de soude que 3 à 4 fois dans la semaine et brossez-vous bien les dents trois fois par jour si vous le pouvez.

Dents jaunes



Pressez un citron dans un verre, puis prenez un coton et appliquez-le sur vos dents. Ça marche !

Retrouvez des dents blanches



Il suffit de les brosser avec du charbon en poudre et attention à ne pas l'avaler et puis refaire un brassage avec votre dentifrice habituel.

Pyramides coco

2 blancs d'œufs, 100 g de sucre semoule (150 ml), 180 g de noix de coco râpée



Faites préchauffer le four à 200°C, thermostat 7. Battez les blancs d'œufs en neige avec le sucre, cela donne une meringue. Quand il sont bien fermes ajoutez la noix de coco. Faites des boules avec vos mains, posez-les sur une plaque anti-adhésive et aplatissez le pourtour pour leur donner une forme ou mettez dans des moules en forme de pyramide. Faites cuire 8 minutes à 200°C ou plus longtemps si vous mettez moins fort. Se conservent très bien dans un récipient hermétique.

Publicité



Aquarelle

Centre d'amincissement & Epilation définitive

Nouvelle technique high tech pour mincir

Perdez jusqu'à une taille en une cure

- * Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres
- * Soins d'amaigrissement, de raffermissement,
- * Réduction de la cellulite
- * Effet lifting visage et cou, Raffermissement cutané
- * Epilation Définitive pour une peau Douce

Reduction de -40% Epilation Définitive

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02