

Sfendj



300 g de farine, 150 g de semoule très fine, 400 à 500 ml d'eau tiède (plus ou moins selon l'absorption des farines), 20 g de levure de boulanger fraîche, 1/2 sachet de levure chimique, 1/2 c. à café de sel, bain d'huile pour la friture

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède et laisser repoer quelques minutes à l'abri des courants d'airs. La levure doit faire des bulles.

Astuce : Ne pas toucher la levure avec les doigts, elle va se délayer toute seule.

Dans un grand saladier, mélanger la farine et la semoule fine. Faire un puits et y déposer le sel, la levure chimique ainsi que la levure de boulanger. Mélanger. Verser l'eau petit à petit en amalgamant la pâte. Celle-ci doit être lisse et bien mouillée. Pétrir énergiquement en soulevant la pâte, cela dure environ 20 min et cela doit être vif et ferme. **Astuce :** Il est possible d'utiliser un pétrin car le pétrissage est assez fastidieux et long. Couvrir la pâte d'un plastique puis d'un linge épais. Laisser bien lever environ 3 heures. La pâte doit doubler de volume et buller. Faites-la tomber en pétrisant encore 10 min puis remettre à lever encore 3 heures (la deuxième levée est facultative mais elle donne une excellent mie !)

Astuce : Plus la pâte lève, plus le sfenj sera moelleux et tendre. La levée peut durer plus de 3 heures voire une nuit, et il ne faut pas négliger la deuxième levée qui doit être aussi longue. Mettre le bain d'huile à chauffer sans qu'il soit fumant. Huiler les mains puis prélever un peu de pâte de la taille d'un œuf, faire un trou en élargissant un peu la pâte. Plonger dans l'huile, et à l'aide d'un pic à brochette en métal, élargir le trou en donnant des mouvements circulaires. Retourner le sfenj dès qu'il est doré et faire cuire des deux côtés. Egoutter.

CONTOUR DES YEUX

Poches sous les yeux

Le masque à la pomme de terre

Epluchez une pomme de terre crue puis râpez-la en fins morceaux. Mettez l'ensemble dans une gaze en bas de votre réfrigérateur. Attendez que la gaze soit bien fraîche et posez-la sur les paupières pendant 10 minutes. Effet immédiat.

Pour éclaircir une peau terne et fatiguée

Faites-vous un masque au miel. Remplissez une tasse avec 3 cuillérées à soupe de miel pur et ajoutez 1 cuillérée à soupe de lait. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène puis appliquez sur l'ensemble du visage



Photos : DR

pendant 10 minutes.

Le masque anti-yeux gonflés

Mélangez trois cuillérées à café d'eau de hamamélis avec deux cuillérées à

café d'argile blanche. Formez une pâte homogène, puis à l'aide d'un fin pinceau, appliquez-la sur le contour des yeux. Laissez 1 centimètre juste à la racine des cils.

Les antibiotiques sont toujours efficaces contre la fièvre et la toux



FAUX. En cas d'infection virale, les antibiotiques

n'ont tout simplement aucun effet, sinon celui de développer des bactéries résistantes. Les antibiotiques n'agissent en effet que sur les bactéries. Ainsi, ils n'ont pas d'influence directe sur la fièvre et les autres symptômes causés par l'infection, et n'évitent pas la contagion quand la maladie est d'origine virale. En outre, leur sur-

consommation conduit à une perte de leur efficacité face à des bactéries qui apprennent progressivement à résister à leur action. Certaines maladies deviennent aujourd'hui plus difficiles à guérir. Une réalité inquiétante, sachant que les enfants sont les premiers consommateurs d'antibiotiques

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 bêta-carotènes fortifie les défenses.

> **Bananes** : calment des estomacs irrités

> **Riz** : soulage en cas de diarrhées.

> **Oignon** : aurait des produits phytochimiques qui soulageraient les bronchites et lutteraient contre les infections.

> **Thé noir et vert** : ces thés contiennent des catéchines, leurs effets sont antibactériens.



LAXATIF NATUREL

Cinq laxatifs naturels sans danger

> Les pruneaux



En jus (le matin à jeun), ou trempés dans un verre d'eau (la veille), ou tels quels au goûter.

Il s'agit d'un laxatif naturel performant. On commence par un verre le

matin, ou 5 pruneaux trempés avant d'augmenter la dose si nécessaire.

> Le kiwi

1 à 2 kiwis le matin avant le petit-déjeuner. Un effet étonnant, pour ce laxatif naturel peu connu et souvent bien accepté, même par les enfants.

> **Les eaux riches en magnésium et en sulfates**
Pour un effet laxatif, on

conseille de boire un à deux verres avant les repas, 1 à 2 fois par jour.



> L'huile d'olive

Remplir 1 cuillère à soupe, avec de l'huile

d'olive, et du jus de citron. A avaler le matin à jeun. Elle est aussi considérée comme un laxatif naturel.

Un remède de grand-mère qui a fait ses preuves.

La télé fait grossir

Vrai. C'est exact, mais indirectement, bien sûr ! Parce que, très souvent, on grignote en la regardant... et parce que pendant ce temps, le cerveau ne renvoie pas les signes de satiété à temps, donc on mange plus que de raison.



Gigot rôti aux herbes



1 gigot de mouton désossé, 4 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre

POUR LA FARCE : 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 cuillères à soupe de chapelure

Dans un plat creux, mettez la chapelure, le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-le dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.

Publicité

Vient de paraître

ma CUISINE PASSION de Rachida Ziouche Lazrak

Collection Saveurs et Couleurs

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

arak EDITIONS