Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 125

soirmagazine@yahoo.fr

L'ENTRETIEN DE LA SEMAINE

«Les fruits et légumes conservent leur valeur nutritive si les règles de congélation sont respectées»

La congélation, une pratique des temps modernes. Toutes sortes d'aliments sont stockés dans l'appareil magique. Mais quelles sont les règles à observer ? Doit-on tout conserver au congélateur ? Boussouf Oussama, nutritionniste, nous éclaire.

Lire en page 08

C'EST MA VIE

Islam ou les secrets d'une réussite presque parfaite

Faite de hauts et de bas, la vie d'Islam Bessaci devrait inspirer, par sa trajectoire cahoteuse mais salutaire, les jeunes qui cèdent au découragement et au fatalisme après avoir cédé au chant des sirènes.

VOYAGE CULINAIRE

Des parfums annonciateurs

Nous allons ensemble découvrir comment les familles algéroises accueillent le mois sacré de Ramadhan et tout ce qu'elles préparent pour le passer agréablement dans une ambiance de piété et de convivialité.

Lire en page 09

Les adeptes du congélateur

Quand vous leur posez la question : quel est à votre avis l'appareil le plus utile inventé par l'homme, ils vous répondront spontanément : «Le congélateur.» Plus fort encore que le lave-linge, la cocotte-minute ou le micro-ondes, le congélateur qui aide à conserver toutes sortes de victuailles séduit de plus en plus d'Algériens.

Par Soraya Naili

Désormais, les petits compartiments intégrés au réfrigérateur ne suffisent plus. Les Algériens investissent carrément dans un grand bahut dans lequel ils stockent tout : légumes, fruits, viandes, plats cuisinés… une véritable caverne d'Ali Baba. De quoi nourrir tout un régiment pendant plusieurs mois. Par souci d'organisation ou d'économie, les accros de la congélo nous disent tout.

Kenza, 54 ans

Kenza est une grande amatrice de congélation. Avec la fluctuation des prix des légumes et des viandes, notamment lors du Ramadan, elle trouve que c'est un moyen comme un autre de faire de substantielles économies.

«J'achète des fruits et légumes de saison pour les congeler», confie-t-elle. Au printemps, je fais le plein de petits pois par exemple. En été, lorsque la tomate, les poivrons et les haricots verts sont bon marché, j'en profite pour les stocker. En hiver, leurs prix sont vraiment inaccessibles et je n'ai qu'à ressortir mes petites boîtes du congélo. Je guette aussi la période où les viandes blanches affichent des prix raisonnables. L'occasion de mettre quelques kilos d'escalopes de dinde et quelques poulets de côté. A quelques semaines du Ramadan, je renouvelle mes congélations avant la grande flambée des prix. C'est devenu une tradition : les commerçants font leur beurre en nous saignant à blanc, mais moi j'ai trouvé l'astuce.

Pour ne pas avoir à payer trois fois les prix des produits, je prends les devants : tomates, courgettes, artichauts, petits pois, viandes, pois chiche… Tout est déjà dans mon congélo ! Pendant le Ramadan, je ne vais pratiquement pas au marché. Tout est disponible à la maison grâce à ce système et mon porte-monnaie s'en porte mieux du coup !»

Sihem, 34 ans

Femme active, Sihem, mère de deux enfants, a investi dans l'achat d'un grand congélateur. «Je trouve cet appareil très pratique, confie-t-elle. Mon travail me prend beaucoup de temps alors j'essaye de m'organiser au maximum afin que mes enfants ne mangent pas du «fast-food» tous les soirs. Une fois par semaine (le vendredi généralement), je prépare plusieurs plats que je mets dans des boîtes de congélation. Mon menu est ainsi prêt pour toute la semaine. En rentrant du boulot, je n'ai qu'à décongeler le dîner. Ce procédé m'a vraiment soulagée même si je sacrifie une journée entière pour la préparation de ces repas par anticipation. Je me rattrape le samedi en sortant avec mon mari et mes enfants. D'ailleurs, j'invite toutes les femmes actives à faire comme moi. Et pas d'inquiétudes à se faire, la nourriture est aussi délicieuse que si elle venait de cuire.

En outre, lorsqu'il m'arrive d'avoir des missions, je laisse des plats cuisinés à mon mari et à mes enfants au congélateur. Ça facilite vraiment la vie !»

Photos : D.R.

Hafida, 44 ans

Elle aussi est une fervente adepte de la congélation. «Lorsqu'on n'a pas le temps de cuisiner ou qu'on est fatigué, le congélateur sauve la vie. Personnellement, je planque toujours un plat au congélo avant un voyage par exemple. Au retour, ma famille et moi sommes toujours contents de trouver de quoi manger. La congélation m'est aussi d'un grand secours lorsque je reçois des invités-surprise.

> *«Je guette aussi la période où les viandes blanches affichent des prix raisonnables. L'occasion de mettre quelques kilos d'escalopes de dinde et quelques poulets de côté. A quelques semaines du Ramadan, je renouvelle mes congélations avant la grande flambée des prix.»*

Je sors mes petites boîtes vite fait, mets le tout au micro-ondes et le tour est joué. J'aime aussi faire provision de certains légumes pendant leur saison, comme les fèves, les artichauts, les haricots verts ou les poivrons et les déguster en hors saison !

Et puis il faut penser à toutes ces fêtes durant lesquelles les prix brûlent : Aïd, Mouloud, Achoura...

Pourquoi se ruiner lorsqu'on peut éviter ces écueils juste en étant prévoyant ? Finalement, le congélateur est l'un des meilleurs alliés des femmes. Pratique, commode et astucieux, il vole au secours de nombreuses maîtresses de maison, prises par les obligations du quotidien. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

J-7

Il gare sa voiture à proximité de son immeuble, ouvre son coffre, et entame le déchargement de sa marchandise. Il lui faut un sacré temps et de bons biceps pour vider la malle.

Il commence par les 5 bidons de 5 litres d'huile, suivront les dix paquets de sucre, les sacs de 10 kilos de farine, ceux de semoule, les packs de jus de fruits, de lait. Il est en nage. Il fait une pause, éponge son front et reprend le déballage. Il plonge la tête dans sa grosse caisse et vérifie les produits qu'il doit encore transporter. C'est au tour du bidon de miel. Une mauvaise manœuvre, et il se retrouver par terre. Il se relève, et le ramasse en rouspétant. Les articles s'amoncellent sur le trottoir. Les voisins, pas discrets, les inspectent avec des yeux ronds ; l'un d'eux lâchera : «Ma parole, on dirait qu'il vient de dévaliser une supérette !»

Lui, les yeux rouges de colère, les fustige du regard. Eux, sourire en coin, se permettent même une plaisanterie :

- Si t'as besoin d'aide, on est là !

- Non merci, répond-il en grinçant les dents.

Il continue son étalage. Il aura toutes les peines du monde à extirper la viande : une bonne moitié de mouton enfouie sous la montagne de commissions Ses efforts ne seront pas vains puisqu'il réussit son exploit. Il faut à présent disposer tout ça dans la cage d'escalier. Des va-et-vient incessants s'en suivirent alors. Il n'en peut plus. Il reste encore des cartons, qu'il n'a pas encore enlevés : les boîtes de tomate en conserve, le thon, le beurre. Il ferme la porte de son coffre, prend son téléphone, et appelle à l'aide. Son fils lui répond : «Désolé, je ne suis pas à la maison.»

Il raccroche, excédé. Il se résigne à accomplir l'ultime étape seul, celle de tout disposer dans l'ascenseur qu'il réquisitionnera. Les voisins devront prendre leur mal en patience. Lui, confus et fou de rage à la fois, se confondra en excuses. Il arrive à bon port, prend le temps qu'il faudra pour vider le monte-charge, pendant que ceux qui attendent pour qu'on leur renvoie l'ascenseur grommellent : «Mais quelle folie, il a peur de mourir de faim pendant le mois sacré, on dirait qu'il a vidé un supermarché.»

Lui, soulagé de n'avoir pas failli à sa mission, rassuré que sa famille ne manquera de rien le jour J, se réjouissant qu'il s'y est pris à temps, s'affale sur le canapé, pendant que son épouse procède à l'inventaire. Tout à coup, elle pousse un cri qui le fera sursauter.

En une fraction de seconde il est dans la cuisine au garde-à-vous. «Tu as oublié les feuilles de briks, tu verras, le premier jour de Ramadhan, elles seront prises d'assaut et coûteront le double.» ■