Omelette aux aubergines

8 œufs, 4 aubergines, 200 ml de lait, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre

Lavez et coupez les aubergines en dés. Faites-les revenir dans l'huile 10 minutes à couvert. Assaisonnez-les avec sel, poivre, ail écrasé, herbes de Provence et réservez. Battez en omelette les œufs avec le lait. Salez, poivrez. Faites cuire l'omelette. En milieu de cuisson, ajoutez les dés d'aubergines fondus. Servez avec les toasts de pain.

Les fines herbes, un trésor de tonus

Les fines herbes, ce n'est pas seulement le moyen de faire joli dans vos assiettes, c'est aussi la façon la plus simple de faire le plein de vitamines. Le persil par exemple est l'une des meilleures sources de vitamine C. Usez et abusez du taboulé libanais (persil, tomates, oignons, citron), c'est light — à condition de doser l'huile —, digeste, léger ; bref, le top ! Ne zappez pas les herbes aromatiques fraîches, glissez-en partout.
L'ennemi : L'assaisonnement évidemment mais aussi la chaleur, qui tue le goût de la coriandre, du basilic...
Les astuces : Pensez aux herbes pour remplacer sel, huile, beurre et autres assaisonnements dont il ne faut pas abuser et intégrez-les dans les desserts : surprise et succès assurés ! Salade de fraises au basilic, abricots grillés au romarin... Accompagnez vos plats d'une salade d'herbes folles : 1 bouquet ciselé de chaque herbe (basilic, menthe, persil, coriandre, estragon…). C'est une alternative originale à la salade verte basique. Choisissez une bonne huile, vous aurez tout bon.

Définir son type de peau

PHOTOS : DR

Les soins à apporter au visage dépendant du type de peau, il convient de déterminer celui-ci.

- Une peau normale est une peau bien hydratée, grasse juste ce qu'il faut. Assez fine, lisse, ses pores sont à peine visibles.
- Une peau sèche est une peau au grain fin, qui «tire», qui a tendance à peler. Elle peut être sèche de nature, ou l'être devenue suite à des soins mal adaptés.
- Une peau grasse est une peau luisante, aux pores dilatés ; la sécrétion de sébum est une question d'hormones.
- Une peau mixte est une peau normale ou sèche, avec la zone médio-faciale (la zone T, le front, le nez, le menton) grasse.
- Une peau sensible est une peau intolérante, qui tire, picote, rougit facilement.

Nettoyer le visage
Le visage doit être nettoyé matin et soir afin de le débarrasser des impuretés présentes à la surface (sébum, peaux mortes, transpiration, poussières, maquillage…). Le produit nettoyant sera choisi en fonction du type de peau et de l'âge, mais aussi de la texture et du mode d'utilisation.
- Les gens aux peaux normales peuvent utiliser un pain dermatologique, un lait de toilette ou une émulsion nettoyante le soir. Le matin, un tonique sans alcool suffira.
- Ceux avec des peaux sèches utiliseront un lait de toilette ou une émulsion nettoyante riche en actifs hydratants.
- Ceux avec des peaux grasses ou mixtes devront utiliser des produits doux qui ôtent l'excès de gras sans assécher la peau, matin et soir.
- Ceux avec des peaux sensibles utiliseront des produits spécifiques (en pharmacie).
- Après 40 ans, privilégiez les nettoyants hydratants, après 50 ans, les nettoyants riches.

TRUCS ET ASTUCES

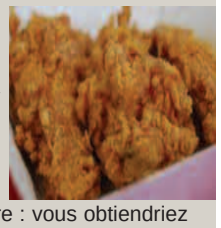
Friture facile
Commencez par plonger votre cuillère en bois ou votre spatule quelques instants dans la friture bien chaude. Cela empêchera vos beignets de coller. Laissez-les alors glisser sur la spatule et tomber dans la friture non fumante.

Eviter que le beurre ne brûle pendant la cuisson
Pour éviter que le beurre ne brûle pendant la cuisson, il suffit d'y ajouter un peu d'huile.

Vérifier la cuisson du pain

Pour savoir si votre pain est bien cuit, tapotez la croûte du dessous lorsque le temps de cuisson normal est écoulé. Le pain doit sonner creux.
S'il n'en était pas ainsi, redonnez 5 à 10 minutes de cuisson.

Préférez la panure à la chapelure



Donnez-vous la peine de préparer la panure, ne la remplacez pas par de la chapelure : vous obtiendriez un résultat beaucoup moins savoureux et trop sec. Pour cela, hachez de la mie de pain rassis et travaillez-la (dans un sac pour ne pas répandre de la farine partout) avec une ou deux cuillerées de farine. Assaisonnez de sel, poivre, thym effeuillé et ail haché.

L'humour et l'optimisme augmentent la durée de vie

Vrai
Être positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé.
Et ça marche, puisque ce sont aussi les personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?

LES RECOMMANDATIONS DE LA SOCIÉTÉ ALGÉRIENNE DE NUTRITION

Comment passer un bon Ramadhan

La Société algérienne de nutrition (SAN) a organisé mercredi dernier une table-ronde sur le thème «L'importance d'adapter l'alimentation au mode de vie durant le mois de Ramadhan».

Hayet Ben - Alger (Le Soir) - Le professeur Malika Bouchenak, présidente de la Société algérienne de nutrition (SAN), a pour vocation de promouvoir la nutrition dans tous ses domaines d'application : la santé et la prévention en particulier. De ce fait et avec l'approche du mois sacré du Ramadan, elle a tenu à pointer du doigt les mauvaises habitudes alimentaires que la majeure partie des Algériens adoptent durant ce mois. Sans être moralisatrice, elle invite les Algériens à faire preuve de bon sens. Le jeûne permet à l'individu de ressentir les conditions habituelles des nécessiteux. Cet aspect spirituel est fortement relié à l'impact du jeûne sur le corps humain, car jeûner permet d'éviter l'excès de consommation d'aliments susceptibles de causer certaines maladies et ainsi de préserver la santé des Algériens. La durée du jeûne cette année sera de 14 heures, le corps humain sera mis à rude épreuve. Le jeûne modifie le profil alimentaire et le sommeil. Comment faire pour passer ce mois sans nuire à sa santé ? Pour le professeur Bouchnak, il est souhaitable d'avoir deux repas et une collation. Le repas du s'hor est considéré comme le petit-déjeuner et représente près de 30% de l'apport calorique journalier contre 60% pour le repas du f'tour, une collation deux ou trois heures après est envisagée à condition de rester raisonnable. Se réhydrater est primordial par de petites gorgées d'eau non glacée, de sorte à maintenir 1 l et demi d'eau par jour. La présidente de la SAN rappelle l'importance de ne pas sauter le repas du s'hor. En effet, ce dernier permet à l'organisme de faire des réserves pour pouvoir y puiser l'énergie dont il a besoin durant la journée. Ce repas devra contenir une source de glucides complexes (céréales), des protéines ainsi qu'un produit laitier afin d'atténuer la sensation de faim durant la journée. Le Pr Benchenak s'accorde, avec des experts dans ce domaine, à demander à ce que le rythme de vie durant le jeûne soit revu. La première semaine, le corps sera malmené, surpris par un changement de nourriture, de manque de sommeil et de fatigue, il faudra donc le préserver sans pour autant sombrer dans l'oisiveté. Une activité physique modérée régulière, comme la marche et le footing, juste avant la rupture du jeûne, ou deux à trois heures après le repas sont bénéfiques pour la santé. Il est également nécessaire de se consacrer du repos dans la journée pour compenser le manque de sommeil et la diminution des réserves énergétiques de l'organisme. A l'issue du mois sacré, l'organisme est fatigué. Il est fortement conseillé d'éviter l'excès de sucreries car elles accentuent la sensation de fatigue. Il est donc important de reprendre un rythme de repas réguliers et des nuits de sommeil plus longues. En effet, il est souhaitable de retourner progressivement à une alimentation équilibrée en diminuant les quantités du petit-déjeuner et du dîner pour réintroduire un déjeuner équilibré. Il est important également de reprendre une activité physique régulière plus intense pour restaurer sa condition physique.

H. B.

Tarte au citron

PÂTE BRISÉE : 3/4 tasse de farine, 1/3 tasse de beurre, 1 cuil. à soupe de sucre, 1 pincée de sel, 1/2 tasse d'eau.
CRÈME AU CITRON : 3 jaunes d'œufs, 2/3 de tasse de sucre, 1/2 tasse de jus de citron, zeste de citron, 3 cuil. à soupe de fécule de maïs, 1 tasse d'eau, 2 cuil. à soupe de beurre.
MERINGUE : 3 blancs d'œufs, 1/2 tasse de sucre

Pâte brisée : Au robot culinaire, mélangez la farine avec le beurre, ajoutez le sucre et le sel, puis incorporez l'eau. Formez une boule, la recouvrir et laissez reposer 1 heure. Abaissez pour foncer un moule à tarte de 25 cm.

Crème au citron : Dans une casserole, mélangez au fouet, les jaunes d'œufs, le sucre, le jus et le zeste de citron. Délayez la fécule avec l'eau et ajoutez-la au mélange. Amenez à ébullition à feu moyen en brassant. Retirez du feu. Incorporez le beurre et laissez refroidir.

Meringue : Au batteur électrique, montez les blancs d'œufs en neige ferme en y incorporant le sucre. Préchauffez le four à 200°C. Versez la crème au citron dans l'abaisse de pâte. A l'aide d'un sac à pâtisserie remplissez de meringue, garnissez le dessus de la pâte. Faites cuire au four pendant 30 à 40 min. Si la meringue devient dorée trop vite, abaissez la température du four à 180°C.