

## Barquette de pommes caramélisées

Préparation : 15 min, cuisson : 20 min  
2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise



### Préparez le chocolat fondu :

Mettez dans une casserole le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en

lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.  
**Pour servir :** Versez la crème anglaise froide dans 2 coupes. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.  
**Variante :** Utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.

## Le saviez-vous ?

### Faire des crêpes sans être enfumé

L'inconvénient quand on fait des crêpes, c'est que bien souvent la fumée envahit la cuisine.

Pour éviter ce désagrément, il suffit d'utiliser un vieux truc qui sert aussi à lutter contre la fumée des cigarettes :

allumer une bougie, tout simplement.



## BON À SAVOIR Spécial Ramadhan pour les diabétiques non insulino-dépendants



Photos : DR

- \* Ne pas rompre le jeûne par les dattes
- \* Commencer le f'tour par une salade variée sans pain
- \* Préférer la chorba frick à la chorba vermicelles
- \* Préférer le pain du boulanger au pain tadjine à la galette (kesra)
- \* Ne pas consommer le pain brioché
- \* Consommer la chorba sans pain
- \* Limiter la matière grasse au maximum dans vos plats et préférer l'huile végétale aux graisses saturées type beurre
- \* Préférer la viande bovine à la

- viande ovine
- \* Eviter de mettre la pomme de terre dans la farce du bourek, et le cuire de préférence au four
- \* Ne pas sucrer les jus de fruits maison avec le fructose
- \* Eviter la consommation des boissons sucrées et prendre à la place des boissons sans sucre type sodas light
- \* Eviter la consommation excessive du fructose pour la préparation de vos gâteaux :
  - \* 250 g de fructose remplacent 1 kg de sucre de table, 1 gâteau sec remplace un fruit.
- Mais attention, la

consommation est limitée !  
C'est-à-dire une part de gâteau  
\* Il faut savoir que les amandes contiennent moins de sucre que les cacahuètes, donc mettre de préférence les amandes dans la farce des gâteaux

- \* Ne pas cuire l'aspartame, car cet édulcorant se dégrade à la chaleur en dérivés toxiques
- \* Eviter les raisins secs dans le couscous
- \* Eviter les petits pois dans le couscous

- \* Ne jamais supprimer les s'hours !

### Produits à base de fructose

Le fructose est le sucre du fruit : sa consommation est limitée.

- \* Une production à base de fructose remplace le fruit après le f'tour

- Flan : 1 ramequin
- Jus de fruit en pack sans sucre ajouté : 1/2 verre de 150 ml
- Jus de fruit en pack light : 1 verre de 250 ml.

### Produits à base d'aspartame

- Yaourt light : 6 pots par jour
- Soda light : raisonnablement.

## TRUCS ET ASTUCES

### Mal blanc



Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la douleur, laissez la mie un peu sécher. La douleur disparaît et le problème avec (opération à renouveler si résistance).

### Haricots parfumés



Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

### Enlever une éraflure sur un écran LCD



Vous venez de rayer votre écran LCD? Frotter doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaître la marque.

### Odeurs de camembert



Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.

### Cocotte en terre cuite



Pour éviter que votre cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.

## Les fruits

### La pêche

La pêche constitue un dessert ou un « en-cas » léger, tout à fait compatible avec l'alimentation minceur (40 calories pour 100 g). Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C et provitamine A.

### Le raisin

Bien sucré, gorgé au soleil, le raisin est le fruit du tonus et de l'énergie, il fournit 72 calories aux 100 g. Riche en jus désaltérant, il apporte des quantités intéressantes de minéraux (le potassium) et de vitamine de groupe B. A noter la présence de substances : pigments anthocyaniques et polyphénols qui renforcent la résistance des capillaires sanguins, et avec la vitamine C ont une action protectrice sur le système cardiovasculaire.

### La poire

Son eau de constitution renferme un large éventail de vitamines et minéraux et est disponible de nombreux mois de l'année. Modérément énergétique (50 calories pour 100 g).

### Le melon

Désaltérant, le melon se caractérise par une grande richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de



vitamine C et une valeur énergétique modérée (48 calories aux 100 g). Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives. On évitera de le consommer glacé, ou accompagné de grandes quantités de boisson, pour une meilleure tolérance intestinale.

### La pastèque

La pastèque s'avère particulièrement rafraîchissante et désaltérante : elle renferme 92% d'eau, et assure ainsi un apport hydrique précieux quand il fait chaud. De plus elle est accompagnée de vitamines diversifiées (vitamine C, B et de provitamine A).

### Conclusion

Les fruits sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux. Ils ont également un rôle protecteur vis-à-vis du cancer, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité. Profitez donc de la diversité des fruits d'été pour en consommer, de plus ils sont pauvres en calories.

## Le danger du soleil ne vient pas uniquement des coups de soleil

**Au soleil, nous sommes exposés à deux types de rayons UV : les UVB, responsables des coups de soleil, et les UVA qui n'ont pas d'effet visible immédiat mais pénètrent la peau en profondeur.**

**Les UVA comme les UVB augmentent le risque de cancer de la peau.**



## Tajine aux œufs et oignons



**4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre**

Eplucher et émincer finement les oignons. Eplucher les tomates et coupez-les en fines rondelles. Mettre dans un tajine une couche d'oignons émincés, placer au-dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés, casser les œufs sur les tomates et on laisse mijoter 2 minutes. Il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.