# Moussaka

**Cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min**
**Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin**

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile, sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation.
Enfournez pendant 20 mn à 180°C.

## Comment nettoyer une poêle brûlée

Si vous venez de brûler votre poêle, ne la jetez surtout pas ! Il existe des solutions pour la récupérer. Découvrez cette astuce très facile qui va éliminer les taches incrustées. Versez du vinaigre blanc et du liquide vaisselle au fond de votre poêle. Faites chauffer sur feu doux pendant quelques minutes. Retirez la poêle du feu et frottez le fond à l'aide d'une éponge, prenez garde à ne pas vous brûler !

NUTRITION

# Prenez soin de vous... mangez de la soupe !

***Qu'elle soit préparée à titre d'entrée ou de plat principal, la soupe sait agrémenter nos menus, surtout pendant la saison froide. En plus, la soupe est bonne pour la santé. Nous vous en disons un peu plus.***

PHOTOS : DR

### La soupe et ses vertus

L'intuition populaire a depuis toujours crédité la soupe de vertus revigorantes... Bien vu ! En effet, pour nous, citadins, souvent pressés mais à la recherche d'une alimentation équilibrée, la soupe se révèle incontournable. Son grand atout est de pouvoir se consommer comme plat principal. Une soupe composée de viandes, de légumes et de nouilles se révèle déjà riche en hydrates de carbone, en protéines, en vitamines et très pauvre en matières grasses. Servie chaude, la soupe se consomme lentement et rassasie rapidement, ce qui favorise un bon contrôle de la prise énergétique au cours du repas. De plus, la soupe est un excellent moyen pour déguster les légumes. Riches en vitamines et en fibres, ils sont si bons pour la santé. Enfin, une dernière qualité non négligeable, son fort pouvoir hydratant (l'eau de la soupe s'additionnant à celle des légumes). Créative et légère, une bonne soupe se révèle donc un choix santé intéressant. A vous de varier les plaisirs.

### Les soupes : pour se faire plaisir tout en se faisant du bien

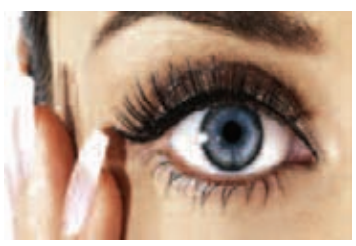
Les soupes en sachets ou en briques présentent des apports nutritionnels intéressants : sources d'eau et de fibres, elles sont aussi sources de vitamines et de minéraux. Leur fabrication permet de préserver ou de restituer la richesse de ces éléments qui entrent naturellement dans la composition de leurs matières premières : elles contiennent autant de vitamines que les soupes faites à la maison avec des légumes fraîchement cueillis. Elles sont à teneur garantie en vitamines B6 (favorise l'assimilation des glucides apportés par les légumes et aide au bon fonctionnement du système nerveux), B9 (indispensable pour les femmes, car elle contribue au bon développement de l'enfant qu'elles porteront), et C (antioxydant naturel, contribue à renforcer l'organisme). En plus, elles sont rapides et pratiques à préparer.

### Que du bon, donc ! Excellente pour les enfants !

Il est souvent difficile de faire manger des légumes aux enfants : la soupe est un excellent moyen de remédier à cela. Source de fibres et de vitamines grâce aux légumes qu'elle contient, elle leur apporte toute l'énergie nécessaire à leur bon développement. Idée de soupes faciles et rapides à préparer, qui font l'unanimité chez les enfants. Velouté de potiron, douceur d'épinards... Autant de saveurs différentes pour répondre à tous les goûts ! Ils vous en redemanderont !

BON À SAVOIR

## Les cils ?



Grâce à un petit peigne, on obtient un maquillage beaucoup plus léger et plus fin avec une frange de cils moins chargée en mascara. Cela permet aussi d'utiliser son mascara jusqu'au bout puisque, au fur et à mesure qu'il vieillit — au-delà de deux mois environ —, il a tendance à s'épaissir et à trop charger les cils.

# La brioche

**250 g de farine, 6 g de levure, 1/2 verre de lait, 90 g de beurre, 3 œufs, 50 g d'amandes douces, 1 goutte d'extrait d'amandes amères, 100 g de raisins secs, 1 c. à café de zeste d'orange, 1 pincée de macis (1/2 cannelle / 1/2 muscade râpée)**

La veille : préparez le levain. Délayez la levure dans le tiers du lait tiède puis incorporez 50 g de farine. Laissez lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume. Versez dans un saladier la farine et le reste du lait. Cassez les œufs dans la casserole, battez-les en les tenant au bain-marie jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Ajoutez le beurre fondu. Versez la moitié de cette préparation sur la farine, amalgamez bien le tout. Versez l'autre moitié et travaillez la pâte pendant 10 minutes. Elle doit être très légère et élastique. Prenez la boule de levain et incorporez-la à la pâte et travaillez à nouveau 10 minutes. Ajoutez la moitié des amandes mondées ainsi que les raisins, le zeste d'orange haché et le macis. Couvrez le saladier d'un linge sec et laissez lever. Le jour même : beurrez le moule, saupoudrez avec le reste des amandes hachées et versez la pâte par cuillérées. Remplissez le moule aux 3/4. Laissez reposer 1 heure pour que la pâte monte. Faites cuire à four modéré pendant 50 minutes à 150°C (th.5). Servez froid.

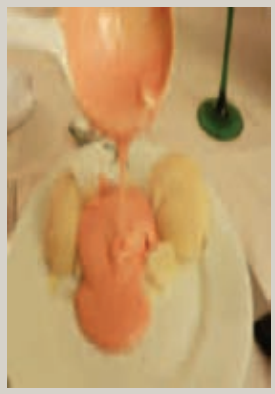
# Mal de dos

### Vérifiez l'alignement de votre bassin

Un mauvais alignement du bassin est l'une des causes fréquentes d'un mal de dos chronique. Chez la plupart des gens, le côté gauche du bassin est en effet tourné vers la droite, ce qui tire sur les muscles du bas du dos, provoquant douleurs et raideurs. Pour remettre votre bassin dans le bon sens, un travail sur le dos face à un mur peut s'avérer utile : les jambes relevées à angle droit, les pieds collés au mur, vous allez ainsi faire travailler vos ischio-jambiers (les muscles de l'arrière de vos cuisses), qui sont probablement fatigués. Dans cette position de départ, écartez le pied gauche de quelques centimètres vers la gauche, puis levez les fesses tout en enlevant votre pied droit du mur. Seul votre pied gauche doit rester en contact avec le mur. Respirez alors profondément pendant quinze secondes avant de reposer vos fesses sur le sol et votre pied droit contre le mur, puis répétez l'exercice deux à trois fois par jour jusqu'à ce que la douleur s'apaise.

## TRUCS ET ASTUCES

Sauce



Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais. Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement.
Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Soufflé

Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte

Pour que les jus de fruits ne détrempent pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre avant d'y ranger les fruits crus.