



magfemme03@yahoo.fr

Bon à savoir

Marchez sans modération

Le sport est essentiel au maintien du tonus. Il existe de nombreuses manières d'en faire et vous pouvez aussi le pratiquer en dehors des salles de sport ! Par exemple en marchant le plus souvent possible. La marche est un sport complet, à condition de le pratiquer à un rythme soutenu et régulier. Essayez de marcher au moins une demi-heure par jour !

Comment y arriver ? En préférant la marche à la voiture dès que le trajet le permet, en descendant du bus un ou deux arrêts avant sa destination, en montant les escaliers... Enfin, marcher dans la nature une fois par semaine, si c'est possible, vous changera les idées : en forêt, dans la campagne, au bord de la mer... l'oxygène sera au rendez-vous !



PARENTS

Le réflexe fer et magnésium

Veillez à assurer des apports suffisants en fer pour éviter à vos enfants tout risque de déficit qui pourrait provoquer une anémie. Les aliments les plus riches en fer sont le foie bien cuisiné (et aussi le pâté de foie !), les moules, la viande de bœuf, le cacao et les lentilles.

Et pour garder le sourire et la sérénité, rien de tel que le magnésium. Comme l'organisme ne dispose d'aucune réserve de magnésium, il est essentiel d'en consommer chaque jour et, pour cela, quelques conseils :

- inscrivez aux menus de vos enfants, produits céréaliers (de préférence complets : biscottes, petits pains grillés, pain, pâtes...) et légumes secs (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches) ;
- parsemez leurs assiettes d'un peu de poudre de germe de blé ;
- saupoudrez leurs tartines ou leur fromage blanc de cacao (veillez à le choisir peu sucré) ;
- déposez un carré de chocolat noir sur leurs biscuits secs au goûter.



Trucs et astuces

1 - Adoucir le goût du chou-fleur

Pour enlever l'amertume, mettez un morceau de pain dans l'eau de cuisson.

2 - Alléger une purée de pommes de terre

Incorporez après la cuisson un blanc d'œuf battu en neige. La purée sera encore meilleure si le beurre est ajouté vigoureusement avant le lait.

3 - Cuire des pommes de terre

Pour cuire des pommes de terre plus rapidement, faites-les bouillir 10 minutes dans de l'eau salée avant de les faire cuire à four très chaud.

4 - Cuire le chou rouge

Mélangez une demi-cuillère à café de cannelle moulue à l'eau de cuisson.

5 - Emincer des oignons

Pour moins pleurer lorsque vous épluchez des oignons, coupez leur extrémité en dernier. Un morceau de pain de mie dans la bouche évitera que les odeurs n'attaquent vos yeux et vos narines.

6 - Faire mûrir des fruits et des légumes

Placez-les dans un sac en papier kraft fermé pendant quelques jours.

7 - Garder les pommes de terre entières

Pour éviter que les pommes de terre n'éclatent en cuisant, mettez une poignée de gros sel dans leur eau de cuisson.

Le plat

Carré d'agneau à la crème de thym

Nombre de personnes : 6

Temps de cuisson :
60 mn
Temps de préparation :
30 mn

1 carré d'agneau raccourci et paré de 1,3 kg environ, 35 cl de lait, 75 g de thym frais, 3 jaunes d'œuf, 200 g de beurre, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 220 °(Th. 7). Porter le lait à ébullition puis réserver hors du feu et y faire infuser le thym 15 mn. Passer au tamis puis faire réduire légèrement le lait au thym afin d'en concentrer le goût.

Faire fondre 50 g de beurre et beurrer le carré d'agneau à l'aide d'un pinceau. Enfourmer la viande et la laisser cuire 35 mn environ.

Pendant la cuisson du carré, mettre le lait au thym sur le feu, ajouter les trois jaunes d'œuf et fouetter pour faire épaissir. Lorsque la crème commence à prendre corps, baisser le feu et ajouter le reste de beurre par petites quantités tout en fouettant.

Saler, poivrer et conserver la crème de thym hors du feu, dans un bain-marie chaud, car elle ne peut être réchauffée. Servir le carré d'agneau découpé et accompagné d'un gratin de pommes de terre.

Présenter la crème de thym en saucière.



Dessert

Gaspacho de chocolat

Nombre de personnes : 9

Temps de cuisson :
10 mn

Temps de préparation :
20 mn

400 g de chocolat riche en cacao, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 cl de lait, 100 g de sucre en poudre, 1 étoile de badiane (anis étoilé), 1 cm de bâton de cannelle, 1 clou de girofle

Garniture

4 tranches de pain d'épices, 50 g de noisettes décortiquées, 50 g d'amandes effilées, 50 g de corn-flakes, 50 g de noix de coco râpée



Mettre la crème fraîche liquide, le lait, les épices et le sucre en poudre dans une casserole, puis délayer et porter à frémissement.

Retirer la casserole du feu et laisser infuser jusqu'au refroidissement. Filtrer.

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes.

Dès qu'il est mou, lui incorporer la crème épicée et délayer jusqu'à consistance onctueuse.

Répartir dans des petits bols.

Toaster rapidement les tranches de pain d'épices et les couper en petits dés.

Faire griller les noisettes et les amandes quelques minutes à sec dans une poêle antiadhésive ou au four.

Concasser grossièrement les noisettes.

Disposer les dés de pain d'épices, les noisettes et les amandes grillées, la noix de coco râpée et les corn-flakes dans des ravers différents.

Présenter ensemble les bols de gazpacho et tous les ingrédients pour l'agrémenter.

Servir à température ambiante.

Note : on peut également accompagner les bols de gazpacho de noix, graines de sésame dorées, pop-corn, pistaches...