

BON A SAVOIR

Une sieste si vous avez
besoin de vous régénérer

Nos rythmes biologiques nous poussent à dormir la nuit, bien sûr, mais aussi en milieu de journée. La sieste n'est pas un signe de paresse. C'est, pour certains, un atout forme indispensable. Nous n'avons pas tous sommeil après le repas de midi, car nous ne ressentons pas tous de la même manière cette rupture de rythme. Alors, si vous avez régulièrement une baisse de tonus et de vigilance en milieu de journée, offrez-vous une pause. Il suffit d'un gros quart d'heure pour recharger les batteries. Même sur votre lieu de travail, essayez de vous éclipser pour vous reposer ou faire un exercice de respiration ou de relaxation. Vous serez d'autant plus en forme le reste de l'après-midi, et vous vous sentirez beaucoup moins fatigué le soir. D'où des nuits encore plus reposantes.

Gelée de citrons

1 kg de citrons, le jus de 2 citrons,
1 kg de sucre cristallisé.

Laver soigneusement les citrons. Les râper et les mettre 3 jours dans une bassine d'eau. Retirer de l'eau et laisser égoutter. Couper en quartiers puis enlever les pépins et les filaments ensuite les mettre dans une marmite avec un peu d'eau et ajouter le jus de citron. Garder les pépins et les mettre dans une compresse. Laisser cuire. Entre-temps préparer le sirop. Mettre le sucre avec un peu d'eau et laisser cuire. Une fois le sirop devenu épais, éteindre. Toucher la peau des citrons pour vérifier la cuisson. Les retirer et les égoutter. Les mettre dans une casserole



et leur ajouter un verre ou presque du sirop préparé. Laisser cuire 5 minutes puis égoutter et les passer à la moulinette. Plonger la purée de citron dans le sirop restant puis porter à ébullition jusqu'à ce que la gelée prenne. Verser dans un moule. On peut la découper en quartiers. Servir frais.

Nutrition

ALIMENTATION
Le jeu des
six erreurs

*Attention aux graisses cachées dans les viandes et poissons panés, les frites, les sauces... et aux abus de graisses animales induits par la cuisine au beurre ou à la crème fraîche ! Pour la cuisson, privilégiez les graisses végétales et variez les huiles. *Attention également aux sucres cachés responsables de caries dentaires et d'une prise pondérale ! Limitez la prise de bonbons, sodas (un litre de soda équivaut à 24 morceaux de sucre) et chocolats (une barre chocolatée équivaut à six morceaux de sucre) en particulier le soir après le brossage des dents.

* Le grignotage entre les repas est à bannir impérativement sous peine de voir l'enfant chipoter ensuite à chaque repas.

* Riche en sucres lents et en amidon, le pain doit



être introduit à chaque repas.

* L'eau est la seule boisson indispensable et peut être prise à tous moments de la journée.

* Attention à ne pas favoriser l'apparition de troubles alimentaires en vous focalisant de manière excessive sur l'alimentation de votre enfant.

LE PLAT

Tadjine au persil



Pour 8 Personnes
Temps de Cuisson : 1 heure 30

Ingrédients

300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 cuillères à café de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère rapé, 1 citron, sel.

Préparation de la Recette

- 1 - Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel.
- 2 - Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter.
- 3 - Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. ensuite ...
- 1 - Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage.
- 2 - Malaxez le tout avec une cuillère en bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé.
- 3 - Mettez à four chaud (thermostat 7).
- 4 - Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tadjine du four et démoulez pendant qu'il est chaud.
- 5 - Servez avec des quartiers de citron.

Trucs et
Astuces

Boutons

Une pointe de vernis à ongles incolore sur le fil des boutons en consolidera la tenue. Si un bouton est prêt à tomber, passez un peu de vernis et il tiendra jusqu'à ce que vous ayez le temps de le recoudre.

Carafes,
bouteilles

Pour nettoyer le fond d'une carafe, versez-y du vinaigre blanc et du riz. Secouez énergiquement et la carafe retrouvera son brillant.

Chewing-gum

Pour enlever une gomme à mâcher (chewing-gum), collée dans les cheveux de vos enfants (ou les vôtres), enduire la gomme d'huile et travaillez-la jusqu'à ce qu'elle se décolle des cheveux. Votre enfant sera content de ne pas se faire couper les cheveux.

Baromètre

Une simple pomme de pin peut se transformer en baromètre bien pratique : ses écailles s'ouvrent en cas de beau et se resserrent en cas de pluie.

Beurre

S'il a ranci, plantez une carotte dans la motte ou la plaque de beurre et laissez-la quelques heures. Ceci devrait arranger le problème.

Cuisinière

Pour redonner tout leur éclat aux brûleurs de votre cuisinière, trempez-les pendant plusieurs heures dans du vinaigre blanc.

Eau de cuisson
des légumes

Lors de la cuisson, les légumes perdent leurs vitamines (notamment les vitamines B et C) qui passent à l'eau de cuisson. Conservez au frigo le liquide de cuisson de vos légumes : carottes, navets, choux, pois, etc. (à l'exception de celui des pommes de terre). Utilisez cette eau dans vos soupes, potages, sauces et ragoûts, car elle constitue un apport important en vitamines. Ainsi, vous récupérez une partie des éléments nutritifs perdus.

Entreposage

Certains aliments ne doivent pas être entreposés ensemble, car ils ne font pas bon ménage. Ainsi, les gaz dégagés par les oignons font pourrir les pommes de terre. Les carottes entreposées avec les pommes ou les poires développeront un goût amer.

Farce

Afin de s'assurer que votre farce ne s'émiette pas et ne durcisse pas, ajoutez un œuf battu et quelques gouttes d'huile.