

Conseil

■ Même si vous êtes très occupée, ne laissez jamais un enfant seul lorsqu'il mange. Des morceaux durs de crudités ou de fruits, tels que la carotte ou la pomme, ne sont à donner qu'aux plus grands. Les petits et les bébés les consomment



ront râpés, cuits ou écrasés en purée. Retirez toujours la peau et les graines avec lesquelles l'enfant risquerait de s'étouffer. Veillez à ce qu'il mange dans le calme — courir, jouer, rire ou pleurer en mangeant peut provoquer un étouffement.

Maquillage

Les tricheries de taille

Quelques astuces pour paraître 5 kilos de moins

Les résultats du régime et de la gym ne sont pas visibles tout de suite ? Pour avoir l'air plus mince en un coup de baguette magique, adoptez vite ses recettes trompe-l'œil !

- Les sourcils arrondis élargissent le visage : préférez une forme de dessin en accent circonflexe, ça remonte les traits d'un seul coup.
- Un teint lumineux ne veut pas dire nacré. Les



pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés.
- Le blush posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop

"poupée". Mieux vaut le poser vers les tempes pour affiner.

- L'ombre à paupières appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.

LE PLAT

Gratin de fenouils au poulet



Ingrédients : 8 fenouils, 2 blancs de poulet, 1 boîte de champignons, 250 g d'emmental râpé, 30 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 1 c. à café de muscade râpée, 1 c. à soupe de moutarde, sel, poivre.

Laver les fenouils sous l'eau froide, les essuyer. Retirez les premières feuilles et la base. Coupez les fenouils en tronçons. Les faire cuire pendant 10 mn à la vapeur.

Préchauffez le four à 210°C th7. Coupez les blancs de poulet en dés. Dans une poêle les faire cuire 10 mn à feu doux dans le beurre avec les champignons. Disposez les fenouils, les blancs de poulet et les champignons dans un plat à gratin. Versez la crème mélangée à la moutarde. Assaisonnez, ajoutez la muscade. Parsemez de fromage râpé, faites gratiner 10 mn et servez aussitôt. Vous pouvez remplacer la crème par une béchamel et l'emmental par un autre fromage de votre choix.

Dessert

Flan au caramel



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h

Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes
Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez le moule avec des "mouffettes" et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C).

Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule.

Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie.

Enfournez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède.

La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt.

Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ.

Démoulez la crème complètement froide.

Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 ou 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démolée.

VRAI/FAUX

Un fœtus qui bouge beaucoup annonce un bébé agité ?

Dès le quatrième mois de grossesse, les mouvements du fœtus sont perceptibles par la future maman et au fil des semaines, ceux-ci seront de plus en plus vigoureux. Vers le sixième mois le bébé bouge beaucoup : entre 20 et 60 mouvements par demi-heure et même plus lorsqu'il est bien réveillé. Tout dépend si c'est un bébé calme ou agité. Mais rassurez-vous, cela ne préjuge aucunement du caractère qu'il aura plus tard ! Une absence de mouvement pendant quelques heures n'a rien d'inquiétant car lui aussi dort, mais pas toujours en même temps que vous...

Il bouge dans tous les sens, pédale avec enthousiasme, se retourne et pousse de tous côtés acquérant ainsi le sens du toucher. Dès qu'il sent la paroi de l'utérus, il se déplace et si vous caressez doucement votre ventre là où il y a une bosse, il bougera vous montrant ainsi qu'il a perçu votre geste. Cette vitalité est le premier signe de bonne santé de votre bébé. Si vous souffrez d'un diabète ou d'un dysfonctionnement rénal, par exemple, on vous demandera d'être particulièrement attentive à ses mouvements et de signaler à votre médecin ou sage-femme toute baisse de vitalité sur une période de 24 heures. Mais il faut savoir aussi qu'à partir du septième



mois, les mouvements de bébé sont moins amples car il occupe de plus en plus l'espace de votre utérus.

Un mois environ avant la date prévue de l'accouchement, il fera une dernière galipette pour se positionner tête en bas. Il signalera toujours sa présence par un coup de pied, de tête ou de coude mais son habitacle, un peu étroit, ne lui permet plus de se dégourdir vraiment.

La naissance est imminente.

TRUCS & ASTUCES

Miel-durcissement

Votre miel a durci dans son pot ? Plongez le pot dans de l'eau bouillante pendant quelques instants.

Moutarde - Conservation

Pour que la moutarde ne sèche pas, recouvrez la surface du contenant avec un peu d'huile.

Odeur dans la poubelle

Placez un morceau de camphre sous le couvercle de votre poubelle. Ainsi, vous réduirez considérablement les mauvaises odeurs et votre poubelle dégagera une odeur de fraîcheur.

Oignons - Conservation

Pour conserver vos oignons pour une durée maximale, mettez-les dans un bas en nylon.

Oignons - Larmes

Pour couper les oignons sans pleurer, 3 techniques sont possibles :
- Mettez-les une dizaine de minutes au congélateur avant de les couper.
- Epluchez les oignons sous l'eau.
- Coupez les oignons dans un sac en plastique.