

TRUCS & ASTUCES

Que faire avec une banane ?

Pour les enfants :

Le top, un banana-split, pour les enfants de plus de trois ans. Une banane revenue dans le beurre, du chocolat fondu, glace vanille et chantilly.

Pour les plus jeunes : une banane écrasée à la fourchette avec du sucre (mettre le sucre avant d'écraser pour ramolir la banane).

Pour les adultes : La banane caramélisée peut être de bon aloi pour terminer un galant repas.

Je perds souvent des bananes qui ont noircies

Une solution peut-être de partager vos bananes en deux, d'en mettre une partie au frigo où elles mûrissent moins vite, et de manger prioritairement celles que vous laissez dehors.

Je digère mal la banane

La banane possède des vertus constipantes, bien utile quand il faut donner des fruits à un nouveau-né qui a des diarrhées, gênant pour des personnes soumise à ce type de problèmes. Essayez de mélanger de la confiture plutôt que du chocolat à votre banane.

Nutrition



UN COUSCOUS : préférez un peu de semoule et surtout beaucoup de légumes qu'accompagnent un petit morceau de viande (agneau ou poulet).



UN GATEAU AU CHOCOLAT : prenez une petite "lichette" histoire de participer. Veillez à l'accompagner d'un yaourt nature 0% ou d'un fruit.



ŒUFS MAYONNAISE : vous zappez la mayonnaise et optez éventuellement pour une sauce plus "light" et parfois plus originale. Exemple ? Fromage blanc battu au curry.



PIZZA "MAISON" : lors de la préparation, vous vous concoctez une part avec moins de fromage et plus de légumes.



UN PETIT SALÉ AUX LENTILLES : faites honneur aux lentilles et prévoyez 3 tranches de blancs de dinde ou poulet pour vous.



POTAGE : effet rassasiant garanti avec une bonne assiette de soupe pour vous... et un petit bol pour le reste de la famille.

Les écueils à éviter

- Finir les assiettes des enfants.
- Se resservir : prenez l'habitude de ramener le plat à la cuisine pour éviter d'être tenté.
- Si l'entrée est riche : faites simplement suivre le repas d'une salade composée ou d'un plat de poisson et légumes vapeur et d'un yaourt allégé.

LE PLAT

Emincé de poulet



Pour 4 personnes, préparation et cuisson : 55 mn.

4 blancs de poulet cuits, 250 de riz, 150 g de haricots verts, 2 carottes, 1 bouquet de persil, 5 cuil. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 cuil. à café de moutarde forte, sel et poivre du moulin.

Faire cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egoutter et laisser refroidir complètement.

Gratter les carottes. Les laver et les détailler en dés. Laver et couper les bouts des haricots verts. Retirer les fils éventuels. Faire cuire les carottes et les haricots séparément dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Les égoutter. Passer les haricots verts sous l'eau froide afin qu'ils conservent leur couleur.

Dans un bol, mélanger le vinaigre avec la moutarde et l'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.

Laver et ciseler le persil. Emincer le poulet. Dans un saladier, mélanger le riz avec les haricots verts et les carottes. Disposer le poulet. Arroser le tout de vinaigrette. Décorer avec un peu de persil. Servir.

LE GATEAU

Baba à l'orange



Ingredient

150g de farine, 150g de sucre, 70g de beurre
2 œufs, 1 orange, 1 sachet de levure chimique,
10 cl d'eau

Crème chantilly

1. râpez la moitié du zeste de l'orange, prélevez le reste avec un grand couteau et réservez-le.

Pressez le jus de l'orange.

Faites fondre 50 g de beurre dans 2 c. à soupe du jus d'orange

2. Dans une terrine, fouettez les œufs entiers + 50 g de sucre jusqu'à ce qu'on obtienne un mélange pâle et moussieux. Ajouter le beurre fondu et le zeste râpé, puis incorporez délicatement la farine tamisée avec la levure chimique.

remplissez un moule beurré de pâte aux 2/3. Faites cuire au four à th.6 (180°C) pendant 30 min environ.

3. Faites bouillir pendant 1 min 10 cl d'eau avec 100 g de sucre et le zeste d'orange réservé, puis laissez refroidir. Ajoutez le reste de jus d'orange, arrosez-en le gâteau à la sortie du four et laissez refroidir.

Démoulez le baba et remplissez le centre de crème chantilly.

Bon appétit !

FORME Une taille de guêpe

Position de départ : Debout, les jambes légèrement fléchies et écartées, mains croisées sur la nuque.

Travail : Fléchissez latéralement le buste à gauche puis à droite. Faites 2 séries de 10 flexions alternées et 2 séries de 20 flexions pour les confirmer. Aménagez-vous une pause de 10 secondes entre les séries.

Bénéfice : Ces flexions du buste assouplissent, musclent et affinent la taille. Elles agissent également sur le dos.

Conseil : Travaillez lentement et en rythme. Attention : évitez toute pression sur la nuque et gardez la tête droite.



BON A SAVOIR

Quelles précautions prendre avec un micro-ondes ?

Ne jamais laisser votre micro-ondes chauffer à vide, cela le détériorerait.

Pour prévenir tout risque, laissez un verre rempli d'eau qui absorbera les ondes.

Quels plats puis-je utiliser au micro-ondes ?

*Utilisez principalement des plats ou des saladiers évasés pour que le contenu ne gicle pas sur les parois.

*Les plastiques résistant aux ondes sont marqués. Les autres fondent si on les chauffe trop.

*Évitez les matériaux poreux, surtout avec des liquides sous peine de se brûler les mains.

Quels aliments passent bien au micro-ondes ?

Beaucoup de préparations peuvent être réchauffées avec réussite au four micro-ondes, si ce n'est les pâtes (pain, pizza...) et les légumes (comme la tomate), trop remplis d'eau et qui auraient besoin de mijoter.