

QUESTION

On peut remplacer le lait par des carrés de chocolat

C'est faux. Comparons les valeurs nutritionnelles. Le lait est une source essentielle de calcium. Or, si on veut retrouver la quantité de calcium (300 mg) appor-



tée par un bol de lait (250 ml), il faut avaler une tablette et demi de chocolat au lait (150 g). Tous ces carrés de chocolat apporteront également 7 à 8 fois plus de calories que le bol de lait 1/2 écrémé, sous forme de graisse (12 fois plus) et de sucre (6 fois plus). Le chocolat reste donc un produit sucré, à consommer pour le plaisir et avec modération. Il ne peut en aucun cas se substituer au lait !

Grossesse

Les cheveux

Vos cheveux irradient ! Pendant la grossesse, l'organisme est imprégné d'une hormone — la progestérone — qui freine la chute naturelle des cheveux.

Résultat : vos cheveux ont plus d'éclat et de volume. Ne rêvons pas pour autant, dès l'accouchement, vos cheveux recommencent à tomber (la chute est quotidienne et inéluctable !). Vous risquez même de perdre tous les cheveux que vous auriez dû perdre sans l'action de la progestérone. Pour prévenir cette chute, soignez votre alimentation.

consommer du souffre (présent notamment dans le chou ou les œufs). Pour fortifier vos cheveux mangez aussi des fruits et des légumes (vitamine A et C) et des céréales (vitamine B6). Chez certaines femmes, la pilosité augmente avec la grossesse. Cela est dû au métabolisme des hormones au niveau de la peau. Les hormones sont métabolisées en hormones androgènes, ce qui favorise la poussée des poils. Le plus souvent cet état est transitoire et se limite à la ligne médiane de l'abdomen.



LE PLAT

Escapoles de poulet farcies au petit-suisse et aux noix



Pour 4 personnes :

- 4 belles escalopes de poulet
- 4 petits-suisse
- 80 g de cerneaux de noix concassés (plus quelques-un pour la décoration)
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 1 oignon
- 15 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 25 cl de crème fraîche liquide

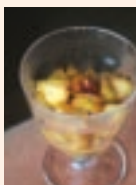
Préparation :

- 1/ Dans un saladier, mélanger les petits-suisse avec les cerneaux de noix concassés, le persil ciselé, la pincée de noix de muscade, saler et poivrer. Peler et émincer l'oignon.
- 2/ Etaler les escalopes de poulet, bien les aplatir. Déposer au centre de chaque escalope de la farce aux petits-suisse. Les rouler, les fermer puis les faire tenir avec deux piques en bois.
- 3/ Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, y blondir l'oignon. Ajouter les escalopes, les faire dorer de chaque côté quelques instants.
- 4/ Verser l'eau, laisser réduire un peu. Ajouter la crème liquide, saler et poivrer, laisser mijoter de 15 à 20 minutes sur feu doux.
- 5/ Servir avec des pâtes, des pommes de terre ou une jardinière de légumes. Parsemer de quelques cerneaux de noix.

Note : Une escalope de dinde ou de veau peuvent très bien convenir à l'élaboration de cette recette.

LE DESSERT

Pommes tatin express



Préparation : 5 mn
Cuisson : 10 mn
Repos : 30 mn
Temps total : 45 mn
Difficulté : Facile

Ingédients :

- Pour 4 personnes :
- 4 pommes Golden bien parfumées
 - 4 cuillères à soupe de sucre en poudre (blanc de préférence)
 - 1 cuillère à soupe d'eau
 - 1 pincée de cannelle
 - 20 g de beurre
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

Préparation :

- 1/ Eplucher les pommes et les couper en morceaux pas trop gros (1,5 cm de côté environ).
- 2/ Verser le sucre mouillé d'1 cuillère à soupe d'eau au centre d'une grande poêle. Mettre sur feu vif et laisser cuire sans y toucher jusqu'à obtenir un caramel (on peut remuer la poêle de temps en temps pour homogénéiser la cuisson). Attention à ne pas faire trop cuire le caramel sinon il deviendra amer. Lorsque la couleur devient rousse, jeter les pommes pour les saisir. Remuer avec une spatule en bois. Il est normal à ce stade que le caramel se fige en paquets un peu durs autour des morceaux de pommes, il va se détendre par la suite.
- 3/ Au bout d'une minute, ajouter le beurre et la cannelle et prolonger la cuisson à feu vif, en remuant constamment, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées de tous côtés.
- 4/ Retirer la poêle du feu. Ajouter la crème fraîche et mélanger à nouveau pour bien enrober les pommes.
- 5/ Verser dans des coupes ou des verres, mettre au frais 30 minutes au moins. Déguster tiède ou froid.

FORME

Finie la fatigue vive L'ÉNERGIE !



Retrouvez le punch avec de l'ail !

Ecrasez une poignée de gousses d'ail, faites-la sauter dans de l'huile d'olive, ajoutez 3 tasses de bouillon de légumes, laissez cuire 3 minutes. Ajoutez 2 blancs d'œufs en battant rapidement, mélangez les deux jaunes avec la même quantité de vinaigre et ajoutez-les à la soupe.

Cette soupe, à consommer en cure pendant une semaine, purifie le sang et nettoie l'estomac.

Pensez à l'eau !

L'Organisation mondiale de la santé recommande de boire au moins deux litres d'eau pure chaque jour, car plus vous êtes déshydratée, plus vous allez vous sentir fatiguée. Commencez votre journée avec deux grands verres d'eau, puis buvez-en deux autres avant chaque repas.

Couchez-vous à l'heure !

Ce n'est pas une légende : le sommeil avant minuit est réparateur ! Un bon sommeil est la condition même de l'énergie et du bien-être.

Si vous avez du mal à dormir :

- Assurez-vous que votre chambre est aérée et pas surchauffée (de 16 °C à 18 °C sont recommandés).
- Ne dînez pas trop tard.
- Ne vous couchez pas affamée, sinon vous allez vous réveiller fatiguée.