

Sauces
...au citron

45 calories par portion :
4 cuillères à soupe de yaourt nature, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre
Mélangez yaourt, jus de citron et huile d'olive.
Conseils : utiliser l'estragon pour parfumer la sauce.

... aux fines
herbes

50 calories par portion
250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1/2 bouquet d'estragon, sel et poivre
Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel et le poivre.
Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Vinaigrette
allégée

Moitié moins calorique que la véritable vinaigrette
50 calories par portion
1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile, sel et poivre
Dans un bol, mélangez le sel et le vinaigre, ajoutez la moutarde, l'eau et l'huile en fouettant à la fourchette puis poivrez.

Santé

Rhume, difficile
d'y échapper !

Rare sont ceux qui parviennent à passer à travers ces épidémies. Sachez que le risque de contagion est à son maximum environ deux jours après qu'une personne ait été contaminée. Les gouttelettes contenant le virus du rhume sont alors rejetées lorsque le mala-

de touse ou éternue.

Pour se protéger, quelques mesures d'hygiène s'imposent :
● lavez-vous régulièrement les mains et apprenez à vos enfants à en faire autant ;
● évitez de partager les verres, fourchettes, cuillères...

de la personne contaminée ;
● limitez autant que possible les contacts avec les personnes malades ;
● ne portez pas vos mains au visage et couvrez-vous la bouche lorsque vous éternuez ;
● utilisez des mouchoirs jetables de façon à ne pas vous recontaminer.

Quand consulter ?
S'il est inutile de courir immédiatement chez votre médecin pour un rhume, il faut néanmoins prendre garde aux complications, en particulier chez l'enfant. Lorsque la fièvre persiste au-delà de 48 heures, qu'elle s'accompagne de douleurs et/ou de difficultés respiratoires, consultez ! Le rhume peut entraîner une infection bactérienne. Chez les plus jeunes, la complication la plus fréquente est l'otite, mais un rhume peut également dégénérer en bronchite, en pharyngite, ou encore en pneumonie. Alors soyez vigilant !

Nutrition

Accordez une meilleure place
aux abats et fruits de mer

Savez-vous que le foie (agneau, veau, volaille...) et les mollusques sont respectivement des sources intéressantes de vitamines du groupe B et d'oligo-éléments ? Ainsi, une simple tranche de foie (200 g) comble deux tiers des apports journaliers recommandés en vitamine

B6, cette molécule indispensable à l'élaboration de tous les neuromédiateurs de la bonne humeur, notamment la sérotonine. Quant aux crustacés, ils contribuent aux apports en zinc. Le foie en comprend aussi et apporte en plus du cuivre et du fer. Quand on sait que le cuivre

participe au bon fonctionnement du système immunitaire, que le zinc intervient dans la fonction du goût, et que le fer contribue à l'oxygénation des cellules de l'organisme, alors mettez tant que possible ses aliments dans vos menus.

Entrée

Samosa aux légumes



375 g de farine, 125 g de petits pois écosés, 125 g de carottes, 125 g de pommes de terre, 1 gros oignon, 2 piments verts, 2 têtes d'ail, une petite racine de gingembre, 1/2 c. à café de curcuma, 1/4 c. à café de coriandre moulue, 1/2 c. à café de cumin moulu, 1 citron vert, brins de coriandre fraîche, sel, huile de friture.

Coupez les carottes et les pommes de terre en petits morceaux. Faites roussir les oignons dans un peu d'huile. Mixez les épices pour obtenir une pâte. Pendant ce temps, faites revenir les carottes, les petits pois et les pommes de terre avec les oignons. Y ajoutez les épices moulues, salez, et versez un peu d'eau. Couvrez et laissez à feu doux jusqu'à cuisson des légumes et évaporation de l'eau. Arrosez de jus de citron vert et ajoutez les feuilles de coriandre. Dans un saladier, mélangez la farine avec un peu de sel et formez une boule. Divisez celle-ci en boulettes. Formez des galettes de 10 cm et divisez encore en 2 pour obtenir des demi-cercles. Refermez ceux-ci pour former des cornets en humidifiant un des bords avant de les refermer. Ajoutez les légumes dans le cornet puis fermez les bords. Faites dorer à feu doux dans la friture.

Gâteau
Génoise au chocolat

Beurre mou : 50 g, œufs : 5, sucre : 100 g, chocolat amer : 100 g, amandes en poudre : 120 g, chapelure : 2 c. à soupe, crème fraîche : 500 g, sucre vanillé : 1 sachet

Pour : 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 20 min

Battez le beurre au fouet à main jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes d'œufs au beurre ainsi que le sucre. Mélangez le tout pour obtenir une crème homogène.
Cassez le chocolat en morceaux et laissez-le fondre à feu très doux, puis lissez-le et incorporez-le à la préparation précédente.
Ajoutez la poudre d'amandes : la pâte obtenue doit être compacte et se détache aisément de la cuillère (si elle est trop fluide, incorporez-y 1 à 2 cuillères à soupe de chapelure).
Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les peu à peu à la pâte en soulevant délicatement la masse.
Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).
Beurrez un moule à pudding ou à charlotte et remplissez-le avec la pâte en lissant la surface.
Couvrez et placez dans un bain-marie frémissant, de façon à ce que l'eau arrive aux deux tiers du moule.
Laissez cuire pendant 50 minutes.
Démoulez le gâteau sur une assiette et servez-le tiède ou froid avec de la crème fraîche légèrement fouettée et aromatisée à la vanille.

Bon à savoir

Stress et fatigue : les idées reçues

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux...

LE STRESS FATIGUE

VRAI. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit, ...
UN DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE FAVORISE LE STRESS

VRAI. Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons.

Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz ...) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes" protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

LE CHOCOLAT ET, D'UNE MANIÈRE PLUS GÉNÉRALE, LES SUCRERIES SONT DES ALIMENTS ANTI-STRESS FAUX. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néan-

moins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

LE STRESS ENTRAÎNE DES CARENANCES EN VITAMINES ET EN OLIGO-ÉLÉMENTS

FAUX. Le stress n'a pas d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à des carences.

Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.