

ENTRÉE

Omelette
au choix

Préparation : 5 minutes, cuisson : 5 minutes pour 1 personne

1 œuf, 1 cuil. à soupe de lait, 1 cuil. à café de beurre, garniture au choix : fromage blanc, restes de légumes, tomate concassée, champignons émincés ou fromage râpé.

- Battez l'œuf avec le lait. Faites fondre le beurre dans une petite poêle et versez-y le mélange de façon à recouvrir la poêle.
- Lorsque l'omelette est presque prête, déposez la garniture au centre. Repliez l'omelette en deux et laissez cuire encore 1 minute. Dressez sur une assiette et laissez refroidir.

Nutriment
Mangez du calcium

Savez-vous combien de calcium contient le squelette d'un adulte ? 1 kg ! C'est dire son importance dans l'édification des os. Si l'apport est insuffisant, la calcémie (calcium sanguin) diminue et les cellules osseuses détruisent de l'os pour libérer du calcium. Chez la femme ménopausée, ne stockant plus le calcium (interruption de la sécrétion d'hormones sexuelles), la perte osseuse s'amplifie. D'où

l'apparition de l'ostéoporose et de ses complications (tassements vertébraux, fractures du col du fémur) fréquentes chez les sujets âgés. A tous les âges de la vie, après 50 ans mais aussi lors de l'adolescence (constitution du stock calcique), durant la grossesse et la lactation, seul un apport alimentaire suffisant peut couvrir les besoins. Le calcium est d'autant plus bénéfique qu'il est pris pen-

dant longtemps : il agit même après 80 ans. Alors, si nous en manquons suffisamment toute notre vie ? Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, et les recettes les plus simples sont souvent les meilleures...

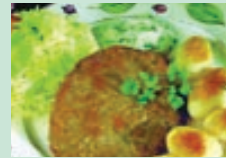
Equivalences
1/4 l de lait (300 mg de calcium) = 2 yaourts, 10 petits-suisse, 30 g de gruyère, 45 g de roquefort

CONSEILS

Les produits les plus riches en calcium sont les fromages secs (gruyère, comté, parmesan, cantal) suivis des pâtes persillées, des pâtes molles puis des fromages frais. Les adolescents, les femmes enceintes et allaitantes doivent consommer environ 1/2 l de lait et 1 à 2 portions de fromage par jour, en tout cas au moins un produit laitier à chaque repas. Si vous n'aimez pas le lait, absorbez-le sous forme de béchamel, de purée ou d'entremets. Pensez aussi au lait en poudre pour enrichir les soupes et les sauces blanches : il apporte beaucoup de calcium sans modifier le goût ni le volume.



LE PLAT

Escalopes de veau
et pommes sautées
sauce béarnaise

Pour 4

personnes, préparation : 25 min, cuisson : 35 min

Escalopes de veau : 4, œuf : 1, chapelure : 4 c. à soupe, huile : 4 c. à soupe, beurre : 2 c. à soupe, pomme de terre : 1 kg
Pour la sauce béarnaise : oignon : 1, estragon : 2 feuilles, poivre concassé : 1/2 c. à café, vinaigre : 5 cl, œufs : 2, beurre : 180 g

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau à l'eau. Salez les escalopes et passez-les dans 1 jaune d'œuf battu puis dans la chapelure. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de beurre dans une grande poêle. Mettez-y à cuire les escalopes. Égouttez et épluchez les pommes de terre. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y dorer les pommes de terre. Mettez à bouillir dans une casserole le vinaigre, l'estragon, l'oignon et le poivre.

Mettez hors du feu 1 c. d'eau froide dans la casserole et laissez refroidir. Ajoutez 2 jaunes d'œufs et fouettez vivement. Placez la casserole dans une autre de manière à faire cuire au bain-marie et à feu doux. Continuez de fouetter les jaunes jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Incorporez le beurre en morceaux et dès que la sauce est onctueuse, passez-la au chinois.

Servez les escalopes accompagnées de pommes sautées et de sauce béarnaise.

ASTUCES DE CUISINE

- L'eau de cuisson des légumes contient une grande partie des vitamines et des minéraux : conservez-la. Ces bouillons, qui donnent saveur et goût aux plats, serviront de base pour d'autres sauces.
- Piquez les volailles avec une aiguille pour laisser s'écouler, à la cuisson, la graisse logée entre la viande et la peau.

LE GATEAU

Petits muffins
aux pommes

Préparation : 10 mn, cuisson : 15 mn, pour environ 24 muffins

2 tasses de farine, 1 cuil. à soupe de levure, 1 cuil. à café de cannelle en poudre, 1/2 tasse de sucre, 250 ml de lait, 125 g de beurre fondu, 1 œuf battu, 2 pommes vertes pelées, évidées et râpées.

Préchauffez le four à 200° C. Tamisez la farine, la levure et la cannelle dans un grand bol. Ajoutez le sucre. Creusez une fontaine au centre et versez le mélange de lait, de beurre, d'œuf et de pommes. Mélangez en tournant pas plus de 15 fois.

Versez la préparation à la cuillère dans des petits moules à muffins beurrés et remplissez-les aux 3/4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les muffins soient cuits et dorés. Laissez refroidir sur une grille et stockez dans un récipient hermétique. Les muffins congelés se conservent dans un sac bien fermé pendant un mois.

Prendre soin de bébé

Il louche est-ce inquiétant ?

Première chose à vérifier : votre enfant louche-t-il en permanence ou de temps en temps ? Beaucoup de nourrissons louchent, en effet, de façon épisodique les premières semaines de leur vie et cela n'a aucune gravité.

Si votre bébé louche en permanence, vous devez consulter un ophtalmologiste rapidement. C'est indispensable pour dépister une pathologie importante de l'œil ou, si besoin, mettre en place un traitement précoce, afin d'éviter une baisse de l'acuité visuelle.

D'autres signes peuvent faire soupçonner un problème de vue et doivent inciter à consulter : le tout-petit "n'accroche" pas le regard ; il ne suit pas des yeux un jouet que l'ont déplace devant lui ; il cligne ou se frotte très souvent les yeux ; à l'âge de la marche, il ne semble pas pressé de se lancer, il se cogne, il tombe souvent...

Comment être sûre qu'il ne manque pas de fer ?

Le fer est indispensable à l'organisme du nourrisson. Avec une alimentation normale et suffisante, votre enfant en principe n'en manquera pas, sauf aux alentours du 3^e mois où l'on constate parfois une carence physiologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que les laits dits "de suite supplémentés" en fer sont proposés à partir de 4 mois.

Les signes qui doivent vous alerter : des infections à répétition, un manque de tonus et un visage très pâle. Dans ce cas, votre médecin envisagera un examen permettant de confirmer une éventuelle carence en fer et prescrira alors à votre bébé un traitement adéquat.

Il hurle quand je lui mets un suppositoire

Sachez que tous les médicaments existent sous une forme orale et que, contrairement aux idées reçues, les suppositoires ne sont pas plus efficaces que les autres médicaments. N'oubliez donc pas de préciser à votre médecin que votre enfant ne les apprécie vraiment pas.

