LE PLAT

Gratin de pommes de terre et épinards

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 4 personnes, 1 kg de pommes de terre, sel, 2 kg d'épinards frais, 100 g de beurre, 2 cl de crème fraîche, ail, 200 g de fromage râpé, noix de muscade.

Préparation

Pelez et nettoyez les pommes de terre. Coupez-les en tranches. Faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau salée puis égouttez. Pendant ce temps, préparez les épinards. Etuvez-les 8mn dans la moitié du beurre. Avec le reste du beurre, enduisez le fond et les côtés d'un plat allant au four. Garnissez d'une couche de pommes de terre en tranches puis d'une couche d'épinards étuvés et ainsi de suite.
Assaisonnez de noix de muscade et d'ail selon le goût. Nappez de crème fraîche et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez le plat et laissez cuire 25 minutes à 175°C. Faites gratiner les 5 dernières minutes.

Astuces

Bagages
Jupe plissée : glissez-la dans la jambe d'un collant. Elles supportera le voyage sans encombres.

Boutons
Une pointe de vernis à ongles incolore sur le fil des boutons en consolidera la tenue. Si un bouton est prêt à tomber, passez un peu de vernis et il tiendra jusqu'à ce que vous ayez le temps de le recoudre.

Carafes, bouteilles
Pour nettoyer le fond d'une carafe, versez-y du vinaigre blanc et du riz. Secouez énergiquement et la carafe retrouvera son brillant.

Chewing-gum
Pour enlevez une gomme à mâcher (chewing-gum), collée dans les cheveux de vos enfants (ou les vôtres), enduire la gomme d'huile et travaillez-là jusqu'à ce qu'elle se décolle des cheveux. Votre enfant sera content de ne pas se faire couper les cheveux.

LA SANTE DE VOTRE BÉBÉ

4 questions sur l'alimentation des bébés

Photos : DR

Pourquoi recommande-t-on des laits de croissance jusqu'à 3 ans ?

Enrichis en fer, en vitamines et en acides gras essentiels, les laits de croissance comblent les besoins spécifiques des enfants de 10 mois à 3 ans.

Ils assurent par ailleurs une bonne constitution de leurs tissus nerveux.

Le lait de vache, en revanche, ne leur convient pas vraiment, car il entraîne un certain nombre de déficiences sur le plan nutritionnel.

Les petits pots sont-ils bien équilibrés ?

Comme pour les petits plats, la réglementation est stricte sur leur composition.

Sans additifs, ils ne contiennent aucun excès de sucre, de sel ou de protéines et sont adaptés à l'organisme des bébés qui ne peuvent pas tout digérer les premiers mois.

Existe-t-il des risques d'allergie ?

Les produits allergisants les plus courants (œufs, amidon, dérivés de cacahuètes...) entrent très rarement dans la composition des petits pots pour les bébés de moins de 6 mois.

Signalez à votre pédiatre les antécédents familiaux.

Il vous conseillera au cas par cas. Il existe, par exemple, des préparations sans gluten pour éviter les allergies à l'amidon.

Eau minérale ou du robinet ?

Avant 9 mois, pour préserver leurs reins, mieux vaut utiliser des eaux en bouteille minéralisées pour diluer le lait ou leur donner à boire.

Ensuite, la consommation d'eau du robinet n'est pas déconseillée, sauf si vous la considérez un peu trop calcaire.

LE GÂTEAU

Beignets aux pommes

Préparation de la pâte : 10 minutes, repos de la pâte : 2 heures
Préparation des pommes : 10 minutes, macération : 1 heure,
cuisson : 2 à 3 minutes par fournée ; matériel : une friteuse.
A consommer tout de suite.

1. Ingrédients (pour 2 douzaines de beignets environ) :
250 g de farine, une pincée de sel, 2 œufs,
2c à soupe d'huile, 2 dl de lait (ou moitié lait, moitié eau).
4 belles pommes,
4 c à soupe de sucre, un petit verre d'eau de fleur d'oranger. Huile pour la friture.

2. Versez la farine en pluie dans une terrine. Au centre, mettez le sel, 1œuf entier + 1 jaune (réservez le blanc) et l'huile. Tournez à la cuillère en bois pour mélanger ces éléments et incorporez peu à peu la farine. Versez ensuite le lait progressivement, de façon à obtenir une pâte lisse, sans grumeaux, et assez épaisse. Couvrez et laissez reposer 2 heures.

3. Pendant ce temps, pelez et épépinez les pommes, coupez-les en tranches, saupoudrez-les de sucre et arrosez-les d'alcool ou d'eau de fleur d'oranger.

Laissez macérer 1 heure. D'autre part, fouettez le blanc d'œuf réservé en neige ferme.

Incorporez délicatement le blanc en neige à la pâte.

4. Egouttez les pommes sur un papier absorbant, puis plongez-les dans la pâte à frire.

5. Faites glisser doucement les beignets dans l'huile de friture chaude (17°C).

Ne faites pas plus de 5 ou 6 beignets à la fois, ils ne doivent pas se toucher.

6. Retournez-les quand ils sont dorés d'un côté, pour qu'ils cuisent uniformément (il faut 2 à 3 mn en tout).

7. Egouttez soigneusement et servez, aussitôt, saupoudrés de sucre glace.

BON À SAVOIR

Assouplissez-vous !

Souvent, au printemps, les douleurs dans les articulations se font sentir encore plus qu'en hiver. Pour soulager rhumatismes et arthrites, avalez chaque jour une cuillerée à café d'ail écrasé avec un peu d'eau. Pour une meilleure haleine, rincez ensuite votre bouche avec du jus de citron dilué.

Les cheveux Vrai/faux

- **Couper ses cheveux au dernier quartier de la lune active la repousse. FAUX.**
- **Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres. FAUX.**
- **Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux. FAUX.**
- **Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos. VRAI.**
- **Les cheveux poussent un peu plus vite en été. VRAI.**
- **Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes. VRAI.**
- **Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme. VRAI.**
- **Les lavages fréquents accélèrent la chute. FAUX.**