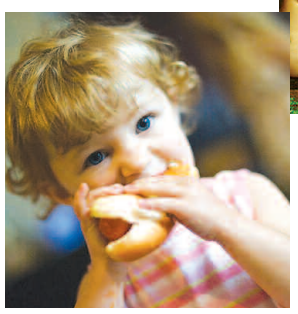
Bébé Testez vos connaissances

Le biberon de lait du soir ne donne pas de caries.
Vrai, ce sont les bonbons et les sirops qui aggravent le risque de caries.

L'épinard est l'aliment le plus riche en fer.
Faux, la viande et l'œuf en contiennent.



Mieux vaut éviter de donner du pain complet à un jeune enfant.
Vrai, le pain complet est difficile à digérer jusqu'à 7 ans.

Si bébé saute un repas, il ne faut pas le forcer à manger.
Vrai, bébé a faim parce qu'il grandit mais ne grandit pas parce qu'il mange.

Les céréales font toujours les gros bébés.
Faux, si vous respectez les quantités indiquées.

Il ne faut pas boire avant de manger.
Faux, il faut laisser votre enfant boire dès qu'il a soif.

Il faut que les enfants boivent une boisson chaude le matin.
Faux, laissez-le boire du lait froid s'il préfère.

Le yaourt est plus digeste que le lait.
Vrai, les ferments vivants du yaourt transforment le lactose du lait en acide lactique, beaucoup plus digeste.

Il faut éviter le vinaigre et les épices pour les enfants.
Faux, l'acidité des condiments n'est pas nocive pour l'estomac d'un enfant.

Photos : DR

Dessert

Baba à l'orange

150 g de farine, 150 g de sucre, 70 g 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 mousseux. Ajouter le beurre fondu et le zeste râpé, puis incorporez délicatement la farine tamisée avec la levure chimique.
Remplissez un moule beurrée 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 refoidir. Ajoutez le reste du jus d'orange, arrosez-en le gâteau à la sortie du four et laissez refoidir.
Démoulez le baba et remplissez le centre de crème chantilly.
Bon appétit !

Coulis de fraises

Préparation : 15 min, cuisson : 2 min, pour 6 personnes
250 g de fraises, 2 c. à soupe de sucre, 1/3 de tasse de jus d'orange, 12 boules de crème glacée, 12 gaufrettes, 1/4 de tasse de cacahuètes.

1. Lavez les fraises, enlevez les feuilles. Mettez les fraises, le sucre et le jus d'orange dans le mixeur. Faites tourner 20 secondes.
2. Mettez la préparation dans la casserole. Faites bouillir 1 min.
3. Remettez-la dans le mixeur et faites tourner 10 secondes. Tamisez le coulis dans la passoire et laissez refroidir.
4. Mettez la glace dans les coupes et recouvrez de votre coulis de fraise.
Décorez avec les gaufrettes et les cacahuètes.
Servez avec des petits fours au chocolat.

Entrée

L'anchoïade

18 filets d'anchois frais, 4 cuit. à s. d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre, 1 gousse d'ail, poivre

Recette :
Passez les anchois au mixeur.
Pilez l'ail et mélangez-le au vinaigre et au poivre.
Ajoutez l'huile doucement en battant comme pour monter une mayonnaise.
Incorporez les anchois.
Servez avec des toasts ou des légumes frais.

TRUCS & ASTUCES

Tabac

Si vous attendez la visite de fumeurs, placez des coupelles remplies d'eau et contenant une éponge. Elles aspireront la fumée et neutraliseront l'odeur. Parfumez l'eau avec des huiles essentielles pour joindre l'utile à l'agréable.

Taches

Le shampooing est un excellent produit détachant avant lavage... et bien moins cher ! Un produit antitache très efficace.

Tarte aux fruits

Prunes, abricots. Parez les fruits, coupez-les et garnissez-en la plaque dans laquelle vous ferez votre tarte. Placez le tout au congélateur et, une fois durcis, mettez les fruits dans un sachet plastique que vous stockerez au grand froid. Vous aurez ainsi toujours sous la main la quantité exacte de fruits pour faire votre tarte en hiver ! Un peu de chapelure ou de noisettes moulue dans le fond de tarte empêchera le jus des fruits de détremper la pâte. Pour cuire un fond de tarte blanc, piquez abondamment le fond, recouvrez de papier sulfurisé, versez-y les abricots secs ou des noyaux de cerises et glissez au four. A mi-cuisson, retirez haricots et papier, et terminez la cuisson.

Pourquoi nos dents perdent-elles leur blancheur ?

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail). Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

LES CAUSES EXTERNES

- Consommation de café, coca-cola, tabac, thé, aliments fortement pigmentés.
- Mauvaise hygiène.
- Action du tartre et du vieillissement. Les dépôts superficiels (plaque dentaire et tartre) peuvent influencer négativement la perception de la couleur. Ces dépôts peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

LES CAUSES INTERNES

- Hérédité (la dentine est plus ou moins brune)
- Une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect "tacheté".
- Traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents.
- Traumatismes dentaires (dévitalisations…).