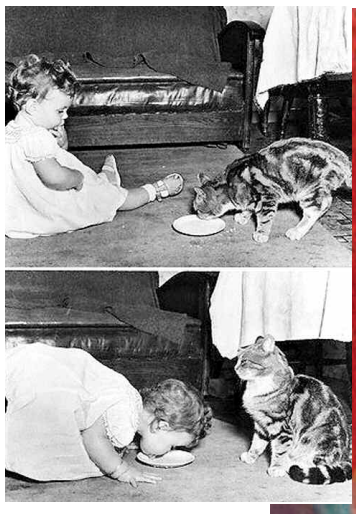
Bon à savoir



Du lait jusqu'à 4 mois

Photos : DR

Ne précipitez pas la diversification alimentaire ! En effet, il s'agit d'une étape essentielle pour le développement des tout-petits. Trop précoce, elle expose l'enfant à des carences en fer, en calcium et en acides gras essentiels, à des troubles digestifs ou, plus tard, à un problème de surpoids.
En pratique, jusqu'à 4 mois, votre bébé a besoin exclusivement de lait. Entre 4 et 6 mois, vous pouvez introduire progressivement les fruits (sauf fruits exotiques) et les légumes. Après 6 mois, les œufs puis le poisson maigre, et la viande. Jusqu'à 1 an, préférez le lait de suite au lait de vache trop riche en sodium, en protéines et pas assez en fer.
Pour les enfants atopiques (qui ont des parents, des frères ou sœurs allergiques), la diversification doit être plus tardive.
Donnez-leur exclusivement du lait jusqu'à 6 mois révolus et, de 6 mois à 1 an, introduisez fruits et légumes un par un à quinze jours d'intervalle. Puis, après l'âge de 1 an, vous pouvez passer aux œufs, à la viande et au poisson.

Le gâteau

Préparation 15 min, cuisson 30 min, pour 25 brownies
Huile pour graisser le moule, 200 g de chocolat noir en gros morceaux, 4 cuil. à soupe de beurre, 1 tasse de sucre, 1/2 tasse de cacahuèttes, 2 œufs légèrement battus, 1 tasse de farine.

Allumez le four (180° C). Graissez le moule. Garnissez-le de papier sulfurisé en le faisant remonter jusqu'aux bords du moule. Graissez le papier. Mettez le chocolat et le beurre dans la casserole. Mélangez sur feu doux avec la cuillère en bois. Eteignez le feu. Laissez refroidir 2 min. Ajoutez le sucre et les cacahuèttes, mélangez bien. Ajoutez les œufs et mélangez puis la farine tamisée et mélangez.
Versez la pâte dans le moule. Faites cuire 30 min (le centre doit être ferme quand vous appuyez dessus avec la cuillère en bois).
Laissez refroidir. Démoulez le gâteau, posez-le sur la planche à pain et découpez-le en petits carrés.
Saupoudrez de sucre glace.

Trucs & astuces

PIEDS

Transpiration : faites des bains de pieds dans une décoction de feuilles de laurier.
Désodorisez les chaussures avec un peu de bicarbonate de soude saupoudré à l'intérieur. Vous avez mal aux pieds, prenez un bain de pieds dans une bassine contenant de la salade.

PILES ÉLECTRIQUES

Conservez votre réserve de piles électriques au réfrigérateur. Elles dureront plus longtemps.

PIMENTS

Les piments verts contiennent neuf fois plus de vitamine A que les rouges. Par contre, les piments rouges contiennent plus du double de vitamine C que les verts. Et les deux sont délicieux !

PLANTES À FLEURS, PLANTES D'INTÉRIEUR

Une ou deux cuillerées d'huile d'olive donneront à vos plantes un coup de fouet pour affronter l'hiver.

Le plat

Côtelettes de veau à la sauge et au citron

Préparation 10 min, cuisson 10 min, pour 4 personnes.
4 côtelettes de veau, farine, 1 œuf battu, 2 cuil. à soupe de lait, 3/4 de tasse de chapelure, 1 cuil. à soupe de sauge fraîche finement hachée ou 2 cuil. à café de sauge sèche, 30 g de beurre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, quartiers de citron.

Otez le gras des côtelettes, enroulez les extrémités et maintenez-les à l'aide de cure-dents. Farinez les côtelettes et enduisez-les du mélange œuf et lait à l'aide d'un pinceau. Roulez dans le mélange chapelure et sauge. Faites chauffer le beurre, l'huile et l'ail dans une grande poêle. Mettez les côtelettes dans la poêle et laissez-les cuire à feu moyen sur les deux faces. Servez avec des quartiers de citron.

Dessert

Crème renversée au four

Préparation : 5 min, cuisson : 20 min, pour 2 personnes.
375 ml de lait, 2 œufs, 1 cuil. à soupe de sucre, quelque gouttes d'essence de vanille, noix de muscade râpée.

Préchauffez le four à 180° C. Battez le lait, les œufs, le sucre et l'essence de vanille. Versez dans 2 ramequins ou dans un petit plat allant au four et saupoudrez d'un peu de muscade râpée.
Placez les ramequins dans un grand plat à four. Remplissez-le d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins.
Faites cuire pendant 15 à 20 minutes environ (35 à 40 minutes pour un plat allant au four). Vérifiez la cuisson au moyen d'un couteau : la lame plongée au centre de la crème doit ressortir propre et sèche. Sortez les ramequins de l'eau et laissez refroidir.

Les épices

Vrai/Faux

Elles irritent l'estomac

Faux. Les épices n'irriteraient pas l'estomac, même si le poivre et les piments ont longtemps été déconseillés aux personnes souffrant de gastrites et d'ulcères. Elles pourraient même avoir des vertus anti-inflammatoires. En fait, il ne faut pas confondre chaleur et piquant avec irritation. Pour atténuer cette sensation, il suffit d'enlever les graines des piments.

Elles sont meilleures fraîches

Vrai. Les produits frais sont en général plus parfumés. Il est donc préférable d'acheter des clous de girofle ou des graines de cumin, de cardamome et de poivre pour les moudre au pilon avant leur utilisation. Pour la coriandre ou le piment, utilisez le moulin à poivre. Quant au gingembre et aux autres piments, ils se découpent en tranches. Pour les épices plus dures comme la cannelle, il est plus facile d'utiliser le produit en poudre. Attention toutefois, les épices en poudre sont à consommer rapidement car elles s'éventent et perdent leur parfum au bout de quelques mois.

Elles sont aphrodisiaques

Faux. On a prêté ces vertus à beaucoup d'autres d'aliments exotiques, du chocolat à la langouste en passant par la corne de rhinocéros. Dans les civilisations chinoises et indiennes, la coriandre et le safran sont supposés contribuer à la vigueur sexuelle, tout comme le gingembre et les piments. Ces derniers ont surtout un léger effet vasodilatateur. De là à croire que les épices réveillent miraculeusement la virilité !

Certaines peuvent être dangereuses pour la santé

Vrai. Le principal danger des piments est d'enflammer la cornée, si vous vous frottez les yeux directement après avoir fait la cuisine. Il faut alors se laver les yeux immédiatement à l'eau chaude. Quant à la noix de muscade, elle contient une substance narcotique, bénéfique pour l'organisme en petite quantité, mais dangereuse à haute dose. Un dicton disait qu'«*une noix de muscade est bonne pour la santé, une deuxième vous fera du mal et une troisième vous tuera*».