Pour 6 personnes
- 500 g de pâte feuilletée
- 4 pommes.
- 1litre de lait.
- 4 œufs.
- 1 sachet de vanille.
- 150 g de sucre en poudre.
- 40 g de maïzena

- Peler les pommes, retirer le cœur et coupez-les en tranches fines.
- Mettre le lait dans une casserole, porter à ébullition avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux puis laisser tiédir, retirer la gousse de vanille.
- Délayer la maïzena dans 20 cl d'eau froide et ajouter le lait tiédi. Remettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux sans cesser de remuer, retirer la casserole du feu, ajouter les œufs battus, bien mélanger.
- Etaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 3mm, foncer un moule à manqué avec la pâte, verser la préparation de lait et répartir les tranches de pommes au-dessus.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 35 minutes.

Dos fragile : Trois exercices pour vous soulager

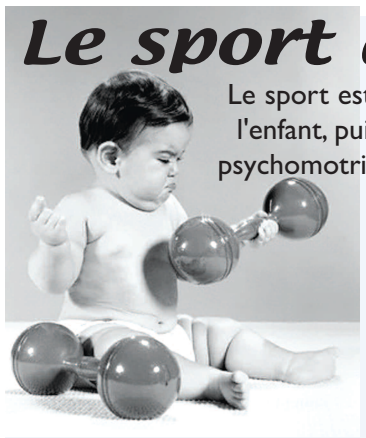
Lorsque l'on a le dos sensible, mieux vaut éviter certains mouvements. Voici un programme spécifique pour tonifier votre corps en travaillant les points-clés de votre dos. A effectuer au minimum 3 fois par semaine pendant 2 mois. 2 fois par semaine en entretien.

Exercice n°1
Allongez-vous, le bassin bien plaqué contre le sol. Levez une jambe à angle droite et étirez-la vers vous par petits à-coups, sans la plier, à l'aide d'une corde (ou d'une ceinture, d'un foulard…) glissée sous la paume du pied. Respirez lentement. Une quinzaine de fois de chaque côté.

Photos : DR

Exercice n°2
Positionnez-vous contre un mur, le bassin légèrement basculé vers l'arrière (votre pubis doit remonter).
En inspirant, rentrez légèrement le menton et levez vos bras contre le mur, étirez-les fortement : vous devez sentir tout votre dos s'allonger 3 fois.

Le sport des tout-petits



Le sport est une source de croissance harmonieuse pour l'enfant, puisqu'il lui permet de développer ses capacités psychomotrices et d'appréhender la maîtrise de son corps.

Décontraction

- Couchez l'enfant nu au sol sur une couverture ; agenouillé près de lui, tapotez-lui régulièrement l'épaule, puis descendez vers la main, lentement, régulièrement ; agissez de même avec l'autre bras ; enfin, en lui caressant le corps, le visage, et en guidant doucement sa main, faites-lui parcourir son propre corps, votre visage…
- Amenez les mains de l'enfant vers l'épaule opposée, tout doucement, appuyez lentement ses bras croisés sur son corps, puis relâchez les bras de l'enfant en lui présentant un jouet vers lequel il va tendre les bras.
- Tenez les poignets de l'enfant, étendez ses bras ouverts contre le sol, et maintenez-le dans cette position ; embrassez son thorax puis relâchez.
- L'enfant, toujours couché sur le dos, va avoir tendance à soulever ses jambes et à les agiter. Soutenez-les ainsi sous les genoux et, par des petits tapotements, ramenez-les jusqu'à sa poitrine, puis relâchez. Si au contraire vous voulez augmenter sa capacité respiratoire, vous maintiendrez les jambes repliées contre sa poitrine en exerçant une légère pression avant de les étirer.

Musculation

•Aidez votre bébé à utiliser sa bicyclette : facilitez lui la tâche en aidant le bout de ses pieds à pédaler.
•Pour renforcer les fessiers et les muscles lombaires du nourrisson, placez celui-ci au bout d'une table et maintenez soit son buste, en laissant prendre ses jambes qu'il va de lui même relever à l'horizontale, soit ses fesses et, avec votre main droite, le bout de ses mains en laissant le buste hors de la table : l'enfant va redresser la tête, le cou, puis le torse.
•Pour les abdominaux, l'enfant, couché sur le dos, tient les pouces de sa mère ; en lui maintenant les jambes coincées entre vos genoux, vous tirerez lentement vers vous. N'allez pas trop loin, car l'enfant peut lâcher votre main et retomber en se faisant mal.

Trucs et astuces

Conservation du chocolat
Le chocolat se conserve à la température de la pièce.

Il faut habituellement éviter de conserver le chocolat au réfrigérateur (et surtout au congélateur !) En effet, il se formera alors de la condensation sur le chocolat. Cette eau provoquera le durcissement du produit lors de sa cuisson et, donc, l'apparition de grumeaux indésirables et peu maniables.

- Fruits confits
Pour que les fruits confits ne collent pas entre eux, versez quelques gouttes de glycérine sur le dessus et refermez la boîte.

-Tarte au citron
Pour la tarte au citron, je vous conseille d'utiliser de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

- Abaisse pour fond de tarte
Toute préparation froide placée sur une abaisse de pâte évite à cette dernière de s'amollir lors de la cuisson.

Salade de poivrons frits et des œufs

Pour 4 personnes
- 3 poivrons vert
- 20 filets d'anchois
- 2 œufs durs
- Un filet de jus de citron
- Sel, poivre

- Couper les œufs durs en rondelles.
- Laver et sécher les poivrons, faire-les frire dans un bain d'huile chaude, épluchez-les et enlever les graines, coupez-les en lanières.
- Faire une purée d'anchois avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Servir dans un plat les lanières de poivron, les rondelles des œufs durs, les recouvrir de purée d'anchois. Arroser d'un filet de citron.
- Servir tiède ou froid.