

Sablés au zeste de citron



- 500 g de farine
- 200 g de sucre glace
- 1 zeste de citron
- 1 verre à thé d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs entiers

Battez les œufs et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit blanc, ajoutez

l'huile et continuez à battre quelques minutes, ajoutez la levure chimique, le zeste de citron râpé. Ajoutez la farine tamisée jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, couvrez-la avec un linge.

- Abaissez cette pâte de 3mm d'épaisseur, coupez-la à l'aide d'un emporte-pièce rond en rondelles, après trouez-les à l'aide d'un autre emporte-pièce rond plus petit. Disposez sur une plaque à four huilée.
- Faites cuire au four moyennement chaud jusqu'à ce que ces rondelles soient bien dorées.
- Servir froid.

Bon à savoir

La consommation de jus de pamplemousse est contre-indiquée avec la prise de certains médicaments. Pourquoi ? Quels sont les médicaments concernés ?

Le jus de pamplemousse modifie l'absorption intestinale de certains médicaments : risque de surdosage !

Jusqu'à aujourd'hui, seul le jus de pamplemousse est connu pour interagir fortement avec quelques médicaments.

La nature de cette interaction ne va pas dans le sens d'une réduction de l'efficacité de ces médicaments, mais d'une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables. **Pourquoi ?**

Tout simplement parce que l'absorption intestinale de certains médicaments est régulée par une enzyme (CYP3A4). Or certaines substances présentes dans le jus de pamplemousse (la bergamottine et un de ses dérivés) entrent en compétition avec cette enzyme, ce qui a pour effet d'augmenter l'absorption intestinale des

Pourquoi faut-il éviter le jus de pamplemousse avec certains médicaments



médicaments. Résultat, le jus de pamplemousse équivaut à produire un surdosage du médicament et à majorer ses effets indésirables.

Quels sont les médicaments concernés ?

Deux classes médicamenteuses sont particulièrement concernées. Ce sont des médicaments dits

immunosuppresseurs préconisés contre les rejets de greffes, comme le tacrolimus et la ciclosporine (dénomination internationale commune), avec un risque accru de toxicité pour les reins si le jus de pamplemousse est bu de façon régulière en même temps que le médicament.

Ce sont également certains médicaments utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. Attention, seul le jus de pamplemousse est concerné. Les autres jus de fruits, comme les jus d'orange, de pomme ou autre, n'ont

aucune influence de ce type et sont donc autorisés avec les traitements médicamenteux. Alors un conseil, lisez bien la notice de vos médicaments, notamment la rubrique «interactions» où sont systématiquement indiqués les aliments qu'il faut éviter de consommer lorsque l'on suit un traitement médicamenteux.



Jus de flan

- 2 sachets de flan au chocolat
- 2 litres de lait
- Sucre selon le goût

- Mettre dans une casserole 1 litre de lait, ajouter les sachets de flan au chocolat et le sucre (suivant les renseignements des sachets), bien mélanger à sec.
- Faire cuire sur feu doux en remuant jusqu'à complète ébullition, laisser refroidir.
- Mettre le flan au chocolat dans un bol de mélangeur, ajouter le reste de lait et le sucre selon le goût et mixer le tout.
- Servir le jus de flan froid.

Parents : il étouffe, il faut agir vite !

Quelques secondes d'inattention...

Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours.

S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite !

Asseyez-vous, retournez Bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale. D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son



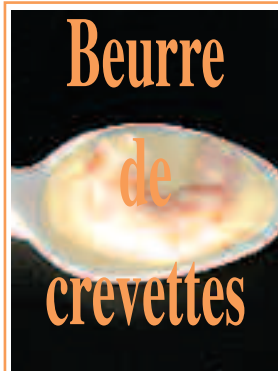
thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt au-dessous de cette ligne imaginaire.

Effectuez 5 compressions.

Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable.

Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention,

exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout-petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.



- 100 g de beurre ramolli
- 100 g de crevettes décortiquées congelées
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Quelques gouttes de jus de citron

- Laver les crevettes, les faire pocher 5 minutes dans une casserole d'eau, égouttez-les.
- Réduire les crevettes cuites en purée, ajouter le beurre, le jus de citron et la muscade et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Servir accompagné de canapés grillés.

Soupe aux poireaux et aux pommes de terre



- 300 g de blancs de poireaux
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1dl de crème fraîche
- Sel, poivre

- Nettoyer les blancs de poireaux, les laver et les couper en cubes.
- Éplucher les pommes de terre, lavez-les et les couper en cubes.
- Peler l'oignon et émincer-le.
- Faire chauffer le beurre dans une cocotte et faire étuver les légumes à couvert pendant 10 minutes, mouiller avec le bouillon de bœuf, saler et poivrer et laisser cuire pendant 20 minutes, mixer le tout.
- Remettre la préparation dans la cocotte pour la réchauffer sur feu doux, ajouter la crème fraîche et la noix de muscade et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une soupe ferme.
- Servir chaud.