Gratin de poulet

Photos : DR

- **Cuisses de poulet**
- **1 cuillère à soupe de paprika**
- **5 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **140 g de gruyère râpé**
- **2 cuillères à soupe de chapelure**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **2 pincées de sucre en poudre**
- **Sel, poivre, farine**

- Mettre dans une assiette la farine, sel et poivre, bien mélanger, passer les cuisses de poulet dans ce mélange
- Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y faire dorer les cuisses de poulet, ajouter le paprika, le sucre, sel et poivre mouiller avec un verre d'eau et laisser réduire pendant 15 minutes, ajouter la crème fraîche et la moitié de gruyère râpé laisser cuire pendant 10 minutes
- Disposer les morceaux de poulet dans un plat à gratin et arroser de leur jus.
- Mélanger dans un bol le reste de gruyère et la chapelure et saupoudrer le plat avec ce mélange.
- Faire gratiner le plat sous le grill du four pendant 5 minutes.
- Servir aussitôt.

Beauté

Frisottis : les gestes à privilégier

• Choisir un shampooing 2 en 1 avec un actif hydratant ou soignant pour les lavages rapides.

• Une à deux fois par semaine utiliser un shampooing aux actifs «défrisants» et appliquer juste après un soin hydratant sur les pointes, et rincer vigoureusement.

• Les huiles ou sérum «anti-frisottis» sur cheveux secs sont très efficaces pour protéger les cheveux contre les intempéries. A utiliser cependant avec parcimonie pour ne pas avoir à se laver la tête tous les jours, car ils sont un peu gras.

• Les jours de pluie, opter pour une coiffure lissée type queue de cheval ou chignon... pour éviter de penser à ses boucles toute la journée.

A éviter pour ne pas provoquer de mauvaises boucles

• L'utilisation de gels ou cires coiffantes risque d'alourdir les cheveux tout en les desséchant d'avantage... à proscrire.

• Ne pas se sécher la chevelure la tête baissée en frottant les pointes avec les doigts. Les mèches seront encore moins domptables.

• Plus on utilise les plaques chauffantes ou les brushings, plus on aggrave le problème à la base. On se fait une mise en pli une fois par semaine, grand maximum !

• En cas de boucle impromptue, ne pas essayer de la lisser avec les doigts toute la journée. Ce geste dessèche la mèche d'autant plus. Une petite barrette pour la dégager sous l'oreille... et on est tranquille toute la journée.

Enfants

Que faut-il leur mettre au menu ?

Le matin, au petit-déjeuner, l'enfant doit consommer du lait, un produit laitier. Il a besoin de sucres lents pour tenir dans la journée et puis un fruit ou un jus de fruit, c'est pas mal. Le midi, même chose, il lui faut des sucres lents, des légumes, de la viande, un produit laitier, un fruit. Le soir vous reprenez pareil mais vous enlevez la viande. Un enfant n'a pas besoin d'avoir de viande au dîner.

Et pour le goûter ou le quatre-heures, on retrouve les mêmes choses qu'au petit-déjeuner : des sucres lents, un fruit ou un jus de fruit, du lait ou un laitage. C'est l'alimentation type nécessaire pour les enfants.

Gâteau Barquettes

LA FARCE
- **250 g d'amandes**
- **250 g de cacahuètes**
- **Un peu de clous de girofle en poudre**
- **1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre**
- **La confiture d'abricot pour rassembler la farce**

LA GARNITURE
- **50 g de chocolat vermicelle coloré, 50 g de vermicelle de chocolat la pâte, 500 g de crème fraîche, farine selon le mélange**

La farce
- Mettre les amandes dans l'eau bouillante, les émonder, les égoutter et les faire frire dans l'huile chaude, retirez-les dès qu'elles prennent une couleur dorée, mettez-les à la passoire pour égoutter, hachez-les grossièrement.
- Faire griller les cacahuètes dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et débarrassées de leur peau en les frottant, les faire frire dans l'huile chaude, retirez-les dès qu'elles prennent une couleur dorée, hachez-les grossièrement.
- Mettre dans un saladier les amandes hachées, les cacahuètes hachées, le clou de girofle, la cannelle, rassembler le mélange avec la confiture.

La pâte
- Travailler bien la crème fraîche dans une jatte, ajouter la farine tamisée peu à peu jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et malaxer énergiquement avec les paumes de la main pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple et lisse, roulez-la en forme de boule et réservez-la dans un papier film.
- Former de cette pâte des boules de la taille d'une orange.
- Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, couper des rectangles de 8 cm de long et 4 cm de large à l'aide d'un coupe pâte et foncer des petits moules à tartelettes beurrés en forme de barque avec les rectangles de pâte et remplissez-les avec la farce, saupoudrez-les avec le chocolat vermicelle coloré et le vermicelle de chocolat, disposez-les sur une tôle huilée.
- Faire cuire dans un four moyennement chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés, démoulez-les chauds.
- Conservez-les dans une boîte bien fermée.