

## Gratin de fenouil



Pour 4 personnes, préparation 30 min,  
cuisson 45 min environ

1 kg de fenouil, 1 c. à soupe de persil haché,  
150 g de fromage, 3 c. à soupe de fromage râpé,  
70 g de beurre, 50 cl de lait, 50 g de farine,  
1 pincée de noix muscade, sel et poivre.

Laver les bulbes de fenouil et les couper en morceaux. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 5 mn. Les égoutter et les laisser tiédir. Couper le fromage en fines lamelles. Laver le persil et en hacher grossièrement l'équivalent de 1 c. à soupe. Faire une béchamel : mettre le beurre à fondre dans une casserole à fond épais. Ajouter toute la farine d'un seul coup et remuer vivement avec un fouet. Laisser cuire sur feu doux pendant 2 mn, retirer du feu et verser le lait peu à peu tout en continuant de battre la préparation. Remettre la sauce sur feu doux et laisser épaissir tout en mélangeant avec une cuillère en bois pendant 8 à 10 mn. Saler, poivrer, et ajouter 1 pincée de noix muscade. Beurrer un plat allant au four. Y disposer le fenouil et le fromage en lamelles. Ajouter le persil haché. Verser la sauce Béchamel et saupoudrer de parmesan râpé. Mettre au four préchauffé à 200 °C pendant 25 mn. Servir aussitôt dans le plat de cuisson.



Pour éviter de prendre du poids, il est impératif de s'en tenir à trois repas par jour. Celles qui aiment grignoter dans

la journée s'autoriseront deux collations : une dans la matinée, l'autre vers 16 h. Mais celles-ci devront être prises sur la ration journalière. Par exemple, si le déjeuner s'est limité au seul plat de résistance, on peut réserver le dessert pour le goûter.



# BON À SAVOIR

## Sécurité alimentaire

**Je jette les pommes qui ont des taches brunes**



Ne les mangez pas ! Les taches brunes qui apparaissent sur les pommes peuvent être dues à des chocs, et les pommes renferment désormais de la patuline, une substance réputée cancérigène.

**Je ne garde pas les restes d'une conserve dans sa boîte**



Une conserve n'est plus stérile une fois qu'elle est ouverte. Si on laisse un reste de sauce tomate à l'intérieur de sa boîte en métal, on l'expose à une éventuelle oxydation.

**Je range vite au réfrigérateur la viande crue ou les**

**crustacés et les consommé, si possible, le jour même.**



Ces produits ne sont pas stables. Ainsi, à chaleur ambiante, les poissons développent des micro-organismes qui produisent de l'histamine pouvant provoquer des allergies.

**Je me lave toujours les mains avant de cuisiner.**

Vos mains sont souillées et elles peuvent contaminer les aliments. Passez-les sous l'eau avant de commencer à faire la cuisine mais aussi à chaque fois que vous épluchez des légumes ou que vous avez



touché de la viande. On ne badine pas avec la sécurité alimentaire. Les industriels s'y plient. Mais lorsque les aliments arrivent chez nous, la surveillance se relâche. Notre cuisine n'est pas à l'abri des microbes. Bien au contraire : ils y pullulent à loisir et une hygiène approximative peut transformer ce lieu en bouillon de culture. Il convient donc de prendre les mesures de propreté qui s'imposent.

**Lorsque je nettoie mon four, j'ouvre toujours la fenêtre**

Pourquoi ?

Parce que le four à pyrolyse est, potentiellement, l'un des appareils les plus dangereux de la cuisine. Au moment du nettoyage, les graisses sont décomposées par la chaleur, et des benzopyrènes cancérigènes se répandent dans l'atmosphère. Il faut donc aérer la pièce.



### Tartelettes au kiwi et au chocolat



Pour 4 personnes,  
préparation : 30 min, cuisson : 25 min  
Kiwis : 4, pâte sablée : 300 g,  
chocolat noir : 125 g, beurre : 50 g, œufs : 2, blanc  
d'œuf : 1, crème liquide : 100 ml,  
sucre en poudre : 5 c. à café

Allumez le four th.6 (180°). Etalez la pâte sablée et garnissez 6 moules à tartelettes. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et remplissez de haricots secs. Mettez à cuire 15 min, puis ôtez les haricots secs et prolongez la cuisson de 10 min. Sortez du four et laissez refroidir. Préparez la mousse au chocolat : pelez et écrasez la chair d'un kiwi. Dans un saladier en pyrex mettez le chocolat, la pulpe de kiwi et le beurre et posez dans une casserole frémissante pour faire fondre le mélange. Hors du feu, ajoutez 2 jaunes d'œufs tout en fouettant. Dans un saladier glacé, fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une crème chantilly. Réservez au froid. Dans un récipient, montez les 3 blancs d'œufs en neige. Ajoutez le sucre et battez pour obtenir un mélange lisse. A l'aide d'une spatule, incorporez délicatement les blancs d'œufs et la crème fouettée au chocolat refroidi. Versez la préparation dans les fonds de tartelettes. Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles, répartissez-les sur les tartelettes et mettez au moins une heure au froid pour que la mousse prenne.

### L'humour, une thérapie ?



Des spécialistes se servent aujourd'hui de l'humour comme moyen de mieux gérer le stress. Ils travaillent sur la capacité à réagir positivement sous la pression en développant, par exemple, l'habileté à rire. Ils mettent ainsi en valeur la place essentielle de l'humour dans le quotidien de chacun, et permettent à tous ceux qui en ont besoin d'avoir une vision plus légère des événements stressants ou angoissants. Recette magique de la communication ? L'humour prend des allures de sauveur lorsqu'il est utilisé comme échappatoire dans une situation très embarrassante. N'oubliez pas que si l'on y prête attention, on peut le dénicher partout. A vous de le trouver et d'oser le mettre en pratique dans la vie de tous les jours.