

Pavé à la banane et au chocolat



125 g de beurre, 320 g de sucre, 2 œufs,
1 pincée de sel, 1 1/2 cuillère à café de levure,
1 cuillère à café de bicarbonate de soude,
100 g de fromage blanc, 3 bananes mûres,
250 g de farine, 1 cuillère à café de vanille,
200 g d'éclats de chocolat

Préchauffez le four à thermostat 5/6 (165°C). Beurrez un moule à cake.
Travaillez le beurre et le sucre. Ajouter ensuite les œufs et le sel.
Dans un petit bol, dissolvez la levure et le bicarbonate dans le fromage blanc et mélangez à la préparation beurre, sucre, œufs.
Ecrasez les bananes à la fourchette et incorporez-les avec la vanille dans le mélange. Versez graduellement la farine, en faisant un mélange homogène.
Faites cuire au four d'abord 20 min.
Sortez le gâteau et enfoncez les morceaux de chocolat dans la pâte qui commence juste à prendre. Remettez au four encore environ 1 heure.

Nourrir votre peau de l'intérieur



Aider la peau à se mettre à l'heure d'hiver, c'est aussi veiller à ce que l'on mange et ce que l'on boit.
Dans l'assiette : miser sur les antioxydants. Parmi eux : les caroténoïdes (carotte, tomate, épinards...), la vitamine C (agrumes, choux...) ou encore la vitamine E (les huiles, les graines oléagineuses comme la noix...). Penser aussi aux acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6), importants pour la souplesse et l'élasticité de la peau. Les oméga 3 se trouvent dans les poissons



l'importance de boire régulièrement dans la journée, de l'eau bien sûr, mais on peut aussi varier en consommant d'autres boissons (tisanes, thé...) qui contribuent également à l'hydratation de l'organisme.



gras (sardine, saumon...) et dans les huiles de colza ou de noix. Les oméga 6 sont présents dans l'huile de tournesol, de maïs ou encore de pépins de raisin.
Dans le verre : l'air sec et froid déshydrate énormément. D'où



L'omelette mousseline



Délayer 3 jaunes d'œufs dans une terrine avec une demi-pincée de sel et une cuillerée de crème très épaisse.
Ajouter les 3 blancs montés en neige très ferme.
Verser cette préparation dans une large poêle contenant 30 grammes de beurre bien chaud.
Sauter l'omelette à petits coups et très rapidement pour ramener les bords sur le centre.
Dès que l'appareil est également raffermi, rouler l'omelette, la renverser sur le plat et servir aussitôt.

Photos : DR

Sauce aux olives noires



60 g d'olives noires, dénoyautées, 15 ml de vinaigre blanc de qualité ou jus de citron, 30 ml de persil frais haché, 15 ml d'estragon frais haché, 250 ml d'huile d'olive, poivre
Dans le bol du mélangeur, mettre les olives noires, le vinaigre, le persil et l'estragon.
Bien mélanger tous les éléments pour obtenir une purée.
En laissant tourner lentement le mélangeur, incorporer l'huile en filet.
Poivrer.

Laisser reposer la sauce quelques heures avant de la servir.
Cette sauce plutôt consistante accompagne bien les salades composées.

Les fruits et légumes d'automne

Le fenouil : on l'aime pour sa légèreté (25 kcal/100 g), sa richesse en fibres, bonnes pour le transit. C'est aussi l'un des légumes frais les plus riches en vitamines C et E (antioxydantes) et en vitamine B9, impliquée dans le bon fonctionnement du système nerveux et dans la synthèse des globules rouges.
Le haricot blanc : à apprécier pour ses protéines végétales dépourvues de graisses, et sa teneur en fer.
La poire : à déguster pour sa teneur en eau, en minéraux (potassium, magnésium...), et son sorbitol, une substance qui facilite la digestion.



BIEN MANGER QUAND ON ALLAITE

Toute jeune maman qui allaite s'interroge à un moment ou un autre sur ce qu'elle doit, ou ne doit pas manger pour la santé de son bébé. En réalité, il n'y a pas d'interdiction, mais quelques petites choses à savoir.

UNE ALIMENTATION PARTICULIÈRE ?

Les besoins d'une maman qui allaite sont comparables à ceux des autres femmes. Néanmoins, elle doit veiller particulièrement à l'équilibre de son alimentation, car la qualité de son lait est le reflet de celle de son alimentation. Un exemple ? Si elle mange des carottes, son bébé ne tétera pas un « lait aux carottes », mais y puisera le bêta-carotène qu'elles contiennent.

VIVE LA VARIÉTÉ !

Manger varié, et éviter la monotonie : panacher les fruits, les légumes, les viandes, les poissons... et ne pas oublier : au moins 5 fruits et légumes par jour.

TROIS, VOIRE QUATRE REPAS PAR JOUR

Toute dévouée à Bébé, maman voit son rythme de vie bouleversé. Elle doit pourtant structurer ses repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner sont indispensables. Et penser également au goûter, si elle déjeune sur le pouce pour cause de tétée qui s'éternise. Un goûter judicieusement composé (par exemple quelques biscuits, un fruit ou un yaourt et de l'eau) permet de bien répartir les apports caloriques sur la journée et de dîner plus léger.

ENTRE LES DEUX...

Privilégier les aliments qui ont une « densité nutritionnelle » élevée. Préférer par exemple le pain complet à la baguette qui apporte plus d'éléments nutritionnels intéressants (fibres, vitamines, minéraux) pour la même quantité d'énergie.

ET SI L'ON EST VÉGÉTARIENNE ?

Ce n'est pas un problème. L'important est de veiller à l'équilibre de son alimentation, et à la qualité des apports en lipides. Bébé a en effet des besoins particuliers en acides gras essentiels, indispensables au bon développement de son système nerveux et de son cerveau. En outre, si l'alimentation de la maman n'apporte pas à son lait toutes les vitamines ou minéraux indispensables, son organisme va puiser dans ses réserves. Du coup, elle récupérera peut-être moins vite...

ON ÉVITE QUAND MÊME...

Les plats très relevés ou épicés... Les aliments au goût fort, comme le chou ou l'ail, donnent un léger goût au lait. Certains avancent l'hypothèse que cela peut éveiller le goût des enfants, leur donner une palette gustative plus riche... mais rien n'est démontré.

Soupe de lentilles au cumin (Égypte)



4 tasses (500 à 600 g) de lentilles, 2 tomates, 1 oignon, cumin en grains, sel et poivre, feuilles de persil plat pour décorer

Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Couper les tomates en petits dés et les ajouter.
Ajouter les lentilles, puis recouvrir presque immédiatement d'eau. La cuisson est très rapide. Saler. Poivrer. Moudre le cumin. Goûter et rectifier selon votre goût.
Mixer : la soupe doit être crémeuse.
Servir très chaud dans des petits bols, et décorer avec une feuille de persil plat. Ajouter éventuellement un filet d'huile d'olive.