Donuts

- 500 de farine
- 200 g de sucre
- 2 œufs battus
- 1/2 verre d'huile
- 250 ml de lait
- 2 c.à.c de levure chimique
- 2 c.à.c d'extrait de vanille

- Mélanger dans une jatte la farine avec le sucre et la levure puis incorporer les œufs battus, l'huile et la vanille en fouettant jusqu' à l'obtention d'une pate homogène.
- Verser la pâte dans des moules à donuts légèrement beurrés, enfourner et laisser cuire au four préchauffé à 160° C jusqu' à ce qu' ils soient dorés, laisser refroidir.
- Mettre au-dessus des donuts un glaçage de chocolat ou vanille ou un mélange de sucre cannelle.

Jus de carottes

• 4 carottes
• 2 mandarines
• 1kg d'oranges
• 1 citron
• 1 pincée de cannelle
• Sucre selon goût

Laver, éplucher les carottes. Les couper en morceaux.
Faire cuire à l'eau bouillante ces morceaux pendant 15 min. égoutter et laisser refroidir.
Presser les oranges, le citron et les mandarines
Mixer les morceaux de carottes avec le jus d'oranges et de citron, ajouter le sucre et la cannelle.
Servir frais.

Astuces minceur

Voici quelques trucs tout simples, pas douloureux et même agréables, qui devraient vous donner un coup de pouce…

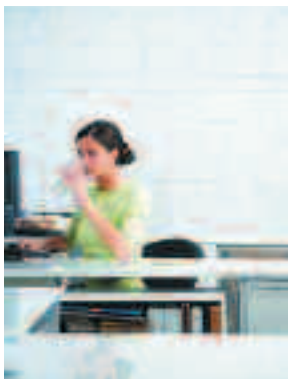
Dans ma cuisine
On cuit à la vapeur (les légumes), au grill (les viandes) et en papillotes

(les poissons), sans matières grasses, bien sûr. Enfin, on s'autorise des assaisonnements à base d'épices, de jus de citron ou de yaourt maigre. Bon appétit !

A table
Je fais des repas réguliers à heures fixes, autant que possible. Je ne saute aucun repas, surtout le petit déj primordial. Et surtout, je ne grignote pas.

Au bureau, à la maison, partout ailleurs…
Je bois, encore et toujours. Au minimum 1,5 litre d'eau chaque jour, et idéalement en période de régime 2,5 litres quotidiens. Outre une action bienvenue en cas de grosse chaleur, l'eau a un triple effet bénéfique : elle permet d'éviter les grignotages, d'éliminer les toxines et de purifier le corps. Qui dit mieux ?

Dans la rue
Je marche autant que possible.
Il est bon que le corps fasse 40 minutes d'exercice par jour.
Si vous n'avez pas l'humeur (ou le temps) abdos/gym/fessiers,



donnez-vous au moins la peine de marcher.

Dans ma chambre
Vive les C !
Les spécialistes s'accordent sur les nombreuses vertus de l'amour : bon pour le cœur et les artères, cela permet aussi de brûler des calories efficacement.

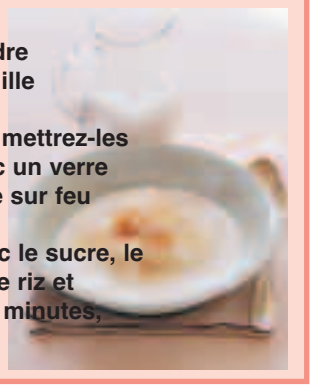
Maman : j'ai mal au ventre

Le syndrome du côlon irritable, encore désigné par la notion de troubles fonctionnels intestinaux, n'épargne pas les jeunes enfants. Pas de panique ! En général ces troubles disparaissent ou s'atténuent en grandissant, mais pour autant il est indispensable de soulager la douleur de l'enfant.

Douleurs abdominales, diarrhées chroniques alternant parfois avec des épisodes de constipation, ballonnements et gaz… les troubles fonctionnels intestinaux touchent fréquemment les enfants de un à quatre ans. Généralement, ils diminuent ou disparaissent spontanément par la suite. Chez l'enfant, ces troubles fonctionnels intestinaux représentent un des motifs les plus fréquents de consultation pour diarrhée plus ou moins chronique. Plus souvent appelés syndrome du côlon irritable, cette affection est transitoire et n'affecte en aucun cas sa croissance.

Gare à l'alimentation !
Trouble de la motricité de l'intestin, fragilité excessive, utilisation "maladroite" des antibiotiques, comportement familial anxieux, stress…de nombreux facteurs sont incriminés dans l'apparition des troubles fonctionnels intestinaux du jeune enfant. Mais trois fois sur quatre, des erreurs de régime alimentaire en sont à l'origine. Le plus souvent, il s'agit d'une alimentation trop riche en protéines (viandes, poissons, œufs). Avant la diversification alimentaire, l'allaitement maternel ou le recours à un lait maternisé permet de couvrir les besoins de bébé en protéines en évitant les excès. En revanche, l'introduction de la viande et des produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages…) coïncide souvent avec des apports protéiques quatre à cinq fois supérieurs aux besoins de l'enfant.

Riza au lait



- 1 litre de lait
- 200 g de riz blanc rond
- 250 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanille

- Nettoyer et laver le riz, mettrez-les dans une casserole avec un verre d'eau et laissez-les cuire sur feu doux.
- Faire bouillir le lait avec le sucre, le sucre vanillé et ajouter le riz et laisser cuire pendant 15 minutes, laisser refroidir.

Petits pastillas aux épinards et fromage

- Feuilles de brick
- 500 g d'épinards boullies
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 1 oignon haché
- 4 cuillères de persil haché
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Noix de muscade
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Sel, poivre, coriandre en poudre

- Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, faire cuire les épinards hachés jusqu'à l'évaporation totale d'eau, ajouter la moitié de persil et coriandre hachés, assaisonner de sel, poivre, muscade et coriandre en poudre.
- Mettre dans une autre poêle 2 cuillères à soupe d'huile et laisser chauffer et y faire revenir l'oignon haché, ajouter la viande hachée, le reste de persil et coriandre hachées, assaisonner de sel, poivre, muscade et coriandre en poudre.
- Mettre dans un saladier le mélange de viande les épinards, ajouter le fromage râpé, bien mélanger.
- Diviser la farce en portions.
- Beurrer une feuille de brick à l'aide d'un pinceau, mettre la farce au centre, replier et rabattre les côtés qui dépassent vers le haut afin d'obtenir un disque, coller avec l'œuf battu, continuer la même opération jusqu'à l'épuisement des feuilles de brick et de la farce.
- Badigeonner chaque petit pastilla avec l'œuf battu, les garnir avec le fromage râpé.
- Disposer les pastillas dans une plaque du four huilée.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180° C pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- Servir aussitôt.