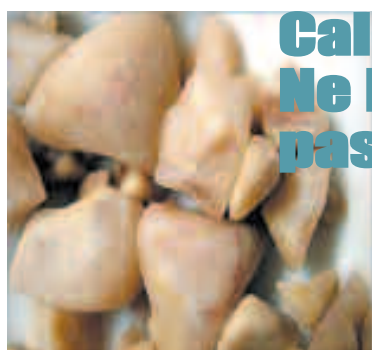


Vol-au-vent au poulet

6 vol-au-vent ou croûtes de bouchées, 1 blanc de poulet, 1 rognon blanc, 150 g de champignons, 100 g de beurre, 125 g de crème fraîche, 3 œufs, 1 citron, sel, poivre, muscade, farine, 1 oignon, 1 carotte, 100 g d'olives vertes (facultatif), 1 petit bouquet garni (laurier, thym, persil)

Dans un litre et demi d'eau salée et poivrée, faites cuire oignons, carotte et bouquet garni jusqu'à cuisson complète. Retirez le bouquet, puis ajouter le poulet, laissez cuire. Après cuisson du poulet enlevez les peaux et coupez en petits dés, filtrez le bouillon et coupez les champignons en lamelles, ajoutez le jus de citron. Blanchissez le rognon 10 min et coupez-le en dés. Dans une casserole mettez 3 cuil. à soupe de beurre et 4 cuil. de farine, faites un roux blanc (le mélange devient roux). Mouillez avec 3/4 de litre de bouillon froid. Faites bouillir, ajoutez le poulet, le rognon blanc, les champignons, et une pointe de muscade. Faites mijoter à feu doux sans couvrir, ajoutez du bouillon s'il y a lieu. Ecumez la sauce qui doit être réduite et épaissir. Dès qu'il n'y a plus d'écume, ajoutez les jaunes d'œuf délayés dans la crème fraîche. Versez-les dans la casserole hors du feu en remuant. Remettez à feu doux et surveillez pour que la sauce n'attache pas. Avant de servir, faites réchauffer les vol-au-vent ou croûtes de bouchées sans les dessécher puis remplissez-les de la sauce bouillante.

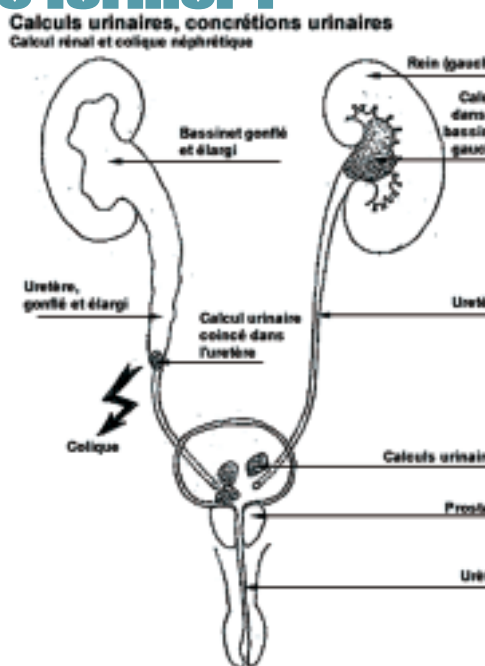
Remarque : même préparation avec de la viande de veau sous réserve de la faire cuire seule au préalable.

**Calculs urinaires
Ne les laissez
pas se former !****De quoi sont composés
ces calculs ?**

La grande majorité — plus de 80 % — sont constitués principalement de calcium (pas forcément à cause de sa consommation). D'autres sont composés de cristaux d'acide urique (acidité des urines). Enfin, certains, mais très rares, peuvent être constitués de phosphates et ils sont alors favorisés par des infections urinaires.

**Combien boire d'eau
pour éviter d'avoir des calculs
ou une récurrence ?**

En l'absence d'antécédent, boire plus d'un litre et demi d'eau par jour (jusqu'à deux litres par fortes chaleurs) est une bonne prévention. Pour les personnes ayant déjà eu des calculs urinaires, le risque de récurrence est de plus de 80 %. Pour s'épargner de nouveaux ennuis, il faut alors boire — au minimum — deux litres d'eau par jour (encore plus quand il fait chaud), en répartissant la consommation sur la journée, et avec deux grands verres au coucher. Aucune eau, même celles dites diurétiques, ne paraît plus efficace qu'une autre et on peut utiliser celle du robinet. Ce qui compte, c'est de boire suffisamment.

**Les bonbons et les
chewing-gum sans
sucre sont sans risque
pour la ligne : FAUX**

Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

**Révissez vos bases pour bien
commencer votre régime**

Photos : DR

**L'huile d'olive est
moins calorique que
les autres : FAUX**

Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100 % et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

**Le lait écrémé contient
moins de calcium que
le lait entier : FAUX**

La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

**Le poisson est toujours
moins gras que la
viande : FAUX**

Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet. Et les bons acides gras du poisson ? Là aussi, méfiance.

**Pendant un régime,
il vaut mieux prendre
des compléments
vitaminiques : VRAI**

En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et en minéraux.

**Manger sans sel
fait maigrir : FAUX**

On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Oranges aux épices

1 pot : préparation 15 min, dissolution 20 min, cuisson 15 min, 400 g d'oranges à peau fine et non traitées, 300 g de sucre gélifiant, noix de muscade râpée, 2 cuil. à café de jus de pamplemousse, cannelle en poudre, gingembre en poudre.

Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte en pyrex, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites dissoudre 20 min à 1/4 P. Ajoutez 4 pincées de chaque épice. Faites cuire 15 min à petit feu. Mettez en pot.

3 pots :
préparation 40 min,
macération 12 h,
cuisson 45 min,
1,250 kg d'oranges
à peau fine et non
traitées, 1 kg de
sucre cristallisé,
1 cuil. à café rase
de noix de
muscade râpée,
1/2 jus de
pamplemousse,
1 cuil. à café rase de cannelle en poudre, 1 cuil. à café rase de gingembre en poudre.



Lavez et essuyez les oranges, puis coupez-les en fins quartiers. Retirez les pépins. Disposez les fruits dans une jatte, recouvrez-les du sucre, arrosez du jus de pamplemousse, couvrez et faites macérer 12 h. Au bout de ce temps, ajoutez les épices, versez le tout dans une bassine à confiture et faites cuire 45 min à feu vif en tournant souvent. Mettez en pots.

**Mangue
frappée**

Préparation : 5 min,
cuisson : aucune,
pour
1 personne, 1 tasse
1/2 de mangue coupée
en morceaux, 1/2
tasse de glaçons.

Mettez les glaçons dans le mixeur. Faites tourner à vitesse réduite pour obtenir de la glace pilée. Ajoutez la mangue. Mixez jusqu'à ce que la glace et la mangue soient bien mélangées. Servez immédiatement.