

Fusilli à la sicilienne



100 g de pâtes crues, 200 g de tomates pelées,
1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 1 cuil. à soupe de
crème, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, quelques
feuilles de basilic, sel, poivre

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur
l'emballage, dans de l'eau bouillante salée. Pelez l'ail
et l'oignon et émincez-les grossièrement. Faites
chauffer l'huile d'olive dans une poêle et plongez-y
l'ail et l'oignon émincés. Faites-les dorer et ajoutez
les tomates pelées détaillées en petits cubes.
Laissez réduire 3 à 5 minutes. Ajoutez la crème,
salez, poivrez et prolongez la cuisson sans porter la
sauce à ébullition. Egouttez les pâtes cuites.
Disposez-les dans un plat de service et versez la
sauce par dessus. Décorez avec les feuilles de
basilic finement ciselées.

FORME Fesses molles

Rien de mieux pour muscler ses fessiers que
de chausser ses baskets pour faire de la
course à pied.
N'hésitez pas non plus à piquer la trottinette de
votre petit dernier.
Pour ce nouveau sport un peu atypique, les
muscles de la jambe sont les plus sollicités,
ischios jambiers et quadriceps jusqu'aux
fessiers.



Si vos voisins
du
dessous le
tolèrent, la
corde à
sauter a
également
de
nombreux

avantages.

VOTRE BÉBÉ Comment lui faire prendre un bain



S'il représente un
véritable
moment de
détente apprécié
par le nourrisson,
il agresse
sa peau.
Particulièrement
si l'eau est
calcaire.

Nos conseils santé : Donnez-lui un bain tiède entre
35 et 37° C maximum, d'une durée ne dépassant pas
5 à 7 minutes. Au-delà, les cellules situées en surface
de la peau se gonflent d'eau, se distendent et entraînent
une déshydratation de la peau.

Si sa peau est particulièrement sèche, vous pouvez
baigner votre enfant un jour sur deux seulement.

Avec quoi laver bébé ?

Les mamans inconditionnelles de l'eau et du savon
utiliseront de préférence un savon surgras ou un pain
dermatologique. Celles qui apprécient les produits de
toilette liquides utiliseront un «deux-en-un» pour le corps
et les cheveux. Fins et clairsemés, les premiers mois,
les cheveux n'ont pas besoin d'un shampoing
spécifique.

QUESTION



Le petit-déjeuner est-il plus important en hiver qu'en été ?

Le petit-déjeuner est important toute l'année !
Il permet de refaire le plein d'énergie après le
jeûne de la nuit. Il se compose idéalement
d'un fruit, de céréales ou de pain, d'une
boisson et d'un laitage. Si vous n'arrivez pas
à manger tôt le matin, prévoyez une collation
dans la matinée, avec une barre céréalière et
un fruit par exemple.

TARTES

- Pour embellir vos
tartes, faites chauffer
un peu de gelée de
coings (ou mûres,
abricots ...) et
déposez une fine
couche avec un
pinceau.
- Pour cuire une tarte
à blanc, recouvrez la



pâte de papier
sulfurisé, déposez des
légumes secs ou des
noyau (de cerises,
d'abricots...) puis
faites cuire 10 à
15 mn à 180°C
(350°F, thermostat 6).
● Pour éviter d'avoir
un fond de tarte
détremé, saupoudrez
la pâte de semoule de
blé fine.

Sucre

Dans les compotes,
les entremets au riz, à
la semoule, n'ajoutez
le sucre qu'en fin de
cuisson.

Médallions



Pour la pâte : 2 mesures de farine, 1 mesure
moitié beurre, moitié s'men, 1 mesure d'amandes
moulues, 1/2 mesure de sucre semoule,
zeste d'orange ou de citron

Pour le glaçage : 1/2 mesure de blancs d'œuf,
1/2 mesure d'eau de fleur d'oranger, 1/3 demi-
mesure de citron, sucre glace, 1 petit sachet de
perles argentées, colorant

Dans une sahfa (djefna), mettez la farine tamisée,
les amandes moulues, le sucre semoule, le zeste de
citron et le mélange beurre/s'men. Sablez cette pâte,
en y ajoutant progressivement l'eau de fleur
d'oranger. Lorsque la pâte devient lisse, étalez-la sur
un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 1 cm
approximativement. Découpez à l'aide d'un emporte-
pièce ou d'un verre à eau, en faisant trois trous à
l'intérieur du gâteau. Déposez les gâteaux sur une
plaque beurrée et enfournez pendant 15 mn.
Entre-temps, préparez le glaçage : mettez les blancs
d'œuf dans une terrine. Battez à l'aide d'une cuillère.
Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, le colorant, le jus de
citron, puis peu à peu le sucre glace en battant
jusqu'à obtention d'un glaçage assez épais.
Plongez la surface des médallions dans le glaçage.
Disposez les médallions sur un plateau. Parsemez
de perles argentées et laissez sécher.

NUTRITION

Quels sont les intérêts nutritionnels des soupes et des potages ?



Les soupes et les potages nous permettent de
bénéficier des bienfaits des légumes : des vitamines (bêta-carotène,
vitamines C et du groupe B), minéraux (potassium, calcium...), fibres.
De plus, dans la soupe, nous consommons le liquide de cuisson des
légumes, dans lequel les vitamines hydrosolubles ont pu diffuser. Lorsque l'on
prépare du potage à l'avance, il est préférable de n'en réchauffer que la
quantité nécessaire afin de préserver les vitamines sensibles à la chaleur.