

Crème renversée au caramel



1/2 litre de lait, 100g de sucre, 4 œufs, 1 c. à café de vanille liquide

Pour le caramel : 50g de sucre, jus de citron

- Préparer le caramel. Faire fondre le sucre et un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à qu'il devienne caramel.
- Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide.
- Verser le caramel dans les moules et laisser durcir.
- Mettre à bouillir le lait et la vanille.
- Faire blanchir les œufs et le sucre.
- Verser le lait sur le mélange œufs/sucre.
- Passer le mélange au chinois, écumer.
- Remplir les moules et cuire au bain marie à 180°C pendant 40 minutes.

Les atouts des produits laitiers



Si les produits laitiers sont considérés comme le compagnon indispensable d'une alimentation équilibrée, c'est avant tout pour leur forte teneur en calcium.

En effet, les produits laitiers couvrent à eux seuls les 3/4 de nos besoins calciques quotidiens. Jouant un rôle fondamental dans l'édification de notre squelette et participant

également à sa croissance et à son entretien, les produits laitiers doivent nous accompagner tout au long de notre vie. Sachant que chaque jour, le renouvellement du calcium de l'os mobilise environ 700 mg de calcium, il est impératif de combler cette perte à l'aide des produits laitiers. Par ailleurs, le calcium intervient également dans la coagulation sanguine et la contraction musculaire

en permettant aux différentes réactions chimiques de notre corps de bien fonctionner. Outre leur apport élevé en calcium, les produits dérivés du lait sont connus pour leurs richesses en lipides, glucides, protéines et vitamines (A, B et D), oligo-éléments et nous protègent des infections, freinent l'hypertension et le stress, renforcent notre système digestif tout en facilitant la digestion et

Attendre l'été pour la propreté

La propreté, ça veut dire une période d'apprentissage... L'enfant doit savoir reconnaître l'envie du pipi, ce qui n'est pas évident, des incidents peuvent arriver et l'enfant va être mouillé. Alors, mieux vaut attendre l'été pour la propreté et pour enlever la couche. Vous pourrez laisser votre enfant se promener en culotte ou en caleçon chez vous sans qu'il prenne froid. Les incidents seront vite nettoyés et surtout vite oubliés par le petit bout.



Mieux vaut enlever une culotte mouillée rapidement que trois épaisseurs de vêtements l'hiver avec tout le stress que cela implique.

Beauté Masques naturel pour le visage



Photos : DR

Masque de citron et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :

- ◆ 1 bonne cuillère à soupe de miel
- ◆ 2 cuillères à café de jus de citron

Conseil d'utilisation : Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

Masque argile et miel (spécial peaux grasses)

Ingrédients :

- ◆ 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- ◆ 1 cuillère à soupe de

jus de citron

- ◆ 1 cuillère à soupe de miel

Conseil d'utilisation : Mélangez l'argile, le miel et le citron.

Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque avocat et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- ◆ 1/2 avocat
- ◆ 2 cuillères à soupe de miel

Conseil d'utilisation : Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre

visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Masque banane et miel (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- ◆ 1 banane
- ◆ 1 cuillère à café de miel
- ◆ 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

Conseil d'utilisation : Ecrasez finement la banane bien mûre.

Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

Masque au lait (spécial peaux sèches)

Ingrédients :

- ◆ 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- ◆ 2 cuillères à soupe de miel épais
- ◆ Un peu de crème fraîche épaisse

Conseil d'utilisation : Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en une couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.



aident indéniablement au développement d'une flore intestinale de qualité. Sachant qu'une carence en calcium peut-être dramatique, il est essentiel pour notre bien être de consommer au moins un produit laitier à chaque repas.

Les conséquences d'une carence

Sur le long terme, les signes de carence sont nombreux. Chez l'adulte, ils se manifestent en général par l'ostéoporose et chez l'enfant la plupart du temps par le rachitisme, les déformations squelettiques et articulaires, les douleurs osseuses, la fatigue, les crampes musculaires, la nervosité, les convulsions... Il est donc primordial de veiller à ne pas manquer de calcium surtout durant la croissance, la grossesse, l'allaitement et chez les personnes âgées.

Croquettes au poulet

4 c. à s. d'huile d'olive, 3 c. à s. de farine, 150 g poulet cuit froid, 1 oignon
Pour la friture : huile d'olive, 4 dl de lait, chapelure, 1 œuf



Hachez le poulet. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la farine et remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Quand le mélange est homogène, continuez à remuer 1 ou 2 min. Toujours sur le feu, incorporez alors le poulet haché, puis le lait peu à peu. Bien mélangez à chaque fois, jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel très épaisse. Salez. Étendez la pâte sur un plat et mettez au réfrigérateur pour 2 h au moins. Au moment de la cuisson, découpez la pâte en une vingtaine de carrés et façonnez des croquettes rondes. Passez-les dans la chapelure puis dans l'œuf battu et à nouveau dans la chapelure en faisant bien adhérer celle-ci. Faites frire par petites quantités en ajoutant un oignon haché et étuvé dans l'huile de cuisson. Quand les croquettes sont dorées, égouttez-les sur du papier et servez.