Petits palmiers

Pâte feuilletée, 1 jaune d'œuf, sucre en poudre

Former un grand rectangle dans la pâte. Rouler la pâte en deux petits rouleaux (un de chaque côté) en les rapprochant du centre Découper la pâte en tranches d'environ 6 à 8 mm d'épaisseur. Répartir les tranches sur une plaque avec le papier sulfurisé. Etaler du jaune d'œuf avec un pinceau sur chaque tranche. Saupoudrer de sucre en poudre. Mettre au four préalablement chauffé à 180° (niveau 5) et laisser cuire pendant 1/4 d'heure maximum.

Le Conseil : Avant de rouler la pâte sur elle-même, saupoudrer un peu de sucre en poudre sur la surface. Bien séparer les tranches non cuites sur le papier sulfurisé pour ne pas que les petits palmiers collent entre eux à la cuisson. Surveiller en fin de cuisson.

GASTRO : pas de coca, pas de carotte !

Photos : DR

La gastro-entérite est la première cause de mortalité, hors accidents, chez les moins de 5 ans. Mais ce n'est pas la diarrhée elle-même qui menace les plus petits, c'est la déshydratation ! Si les grands peuvent facilement compenser les pertes hydriques et en sels minéraux en buvant beaucoup (eau, bouillons, etc.), c'est un réel problème pour les tout-petits. Chez les nourrissons, il est donc primordial de prévenir précocement cette complication qu'est la déshydratation, à l'aide de solutions de réhydratation orale. Leur efficacité est largement démontrée. Hélas, elles restent sous-utilisées. Ces solutés sont disponibles sans ordonnance en pharmacie. Avant l'épidémie, il est donc conseillé aux parents de nourrissons de compléter préventivement leur armoire à pharmacie avec ce produit. Mais aussi, il faut éviter de donner du coca ! Ce réflexe très répandu, voire systématique doit être abandonné. Les gastro-entérologues pédiatres sont aujourd'hui très clairs : la prise de coca en cas de gastro peut se révéler dangereuse en aggravant les diarrhées. De plus, la teneur en sodium de cette boisson est trop faible pour compenser les pertes hydriques. Ces spécialistes conseillent également d'oublier les médicaments et la carotte, et de ne pas changer de lait.

Peut-on prévenir la gastro ?

Le principal mode de contamination par les virus est représenté par les mains. Il faut donc respecter une hygiène rigoureuse très simple : se laver les mains soigneusement et régulièrement à l'eau et au savon, et particulièrement avant de cuisiner, en sortant des toilettes, après les transports en commun, et aussi systématiquement avant de s'occuper de bébé.

Trucs et astuces

Huile de friture

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

Haricots verts

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.

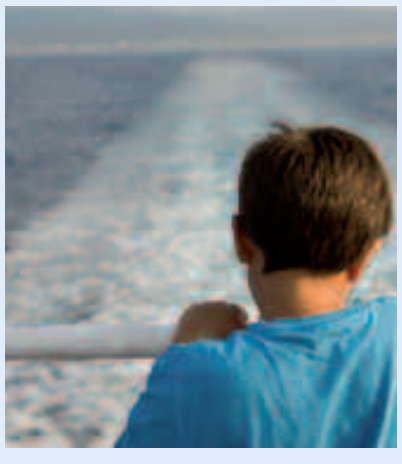
Soignez votre posture

En fonction de la façon de se tenir, on paraît plus ou moins vieux. Sans s'en rendre compte, sous le poids des soucis, du stress, de la fatigue, on a tendance à se relâcher. Il suffit de se regarder de profil dans la glace : les épaules sont rentrées, le ventre rebondi en avant et le dos basculé en arrière. Pourtant, un petit effort de redressement... et ça change tout ! Quelques exercices à réaliser chaque jour aussi souvent que possible, dans le bus, au bureau, dans les files d'attente. A force de les répéter, on finit par se tenir en bonne position sans y penser. Debout, se positionner jambes écartées, largeur du bassin, pieds à plat sur le sol pour se sentir en équilibre sur les deux jambes. Dans le même temps, allonger le buste en imaginant que l'on tire le sommet du crâne vers le ciel. Pousser les fesses vers l'arrière tout en serrant les abdominaux, comme si on voulait remonter le nombril tout en baissant les côtes. Tirer les coudes vers le bas et vers l'arrière pour sentir les muscles de son dos se contracter entre ses omoplates. Maintenant, si on se regarde dans la glace : le cou dégagé, la cage thoracique ouverte, le ventre tenu et les jambes solides sur le sol, notre allure est plus dynamique et plus jeune.

Contre le mal des transports

Voiture, avion, bateau, train, bus… tous les modes de transport peuvent nous rendre malade : malaise général, transpiration, pâleur, somnolence, salivation, ralentissement du rythme cardiaque puis nausées et vomissements. Suivez ces quelques conseils contre le mal des transports.

1.Évitez autant que possible les facteurs favorisant le mal des transports : mauvaises odeurs (tabac, cuisine, goudron, essence, etc.), confinement, bruits agressifs, fatigue, anxiété, chaleur…
2.Mangez léger avant le départ. S'il ne faut pas partir le ventre vide (il se contracte plus facilement), il ne faut pas non plus faire un repas trop copieux ni trop gras. Privilégiez les sucres lents (riz, pâtes…).
3. Voyagez au frais : aérez au maximum, installez-vous près d'une fenêtre entrouverte, voire sur le pont du bateau.
4.En avion ou en bus, placez-vous au milieu, les mouvements y sont moindres.
5.En voiture ou en bateau, installez-vous à l'avant.
6.Limitez votre attention visuelle : pas de lecture, de vidéos ni de jeux électroniques.
7.Placez-vous et regardez toujours dans le sens de la marche.
8.En voiture, regardez par la vitre de devant (par le pare-brise). Fixez à l'extérieur un point à l'horizon. Essayez de stabiliser votre regard.
9.Sur un bateau, occupez-vous l'esprit.
10.En voiture, prenez le volant. Le conducteur n'a pas mal au cœur car il anticipe les mouvements.
11.Mâchez du chewing-gum.
12.Buvez souvent par petites gorgées (de l'eau ou du sirop).
13.Si possible, faites des pauses toutes les 2 heures et allez vous dégourdir les jambes.



Pain de mie aux poivrons

500 g de farine, 20 g de levure de boulanger, 50 g de beurre fondu, 2 c. à c. de sel, 20 g de sucre, 20 cl de lait tiède, 10 cl d'eau, 1 petit poivron rouge, 1/2 poivron vert, 1 tomate, 2 c. à s. d'huile d'olive, des herbes de Provence

Griller les poivrons, enlever la peau et coupez-les en petits dés, ainsi que la tomate. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, mettre les poivrons, la tomate, les herbes et le piment et laisser réduire pendant 45 mn à feu doux pour bien assécher les légumes. Les réserver sur du papier absorbant. Faire la pâte à pain en mettant d'abord les ingrédients solides puis les liquides. Mélanger ensemble la pâte et les poivrons. Faire cuire 25 mn au four à 220°.