Cannellonis au fromage

Cannellonis : 12, fromage fondu : 350 g, fromage râpé : 200 g, coulis de tomates : 50 cl, crème fraîche liquide : 20 cl, persil plat : 1 bouquet, basilic : 1 bouquet, gousses d'ail : 2, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four th. 6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce.
Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomates et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez pendant 30 min. Servez chaud.

Les bonbons et les chewing-gums 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.

Une gym douce pour un corps tonique

Photos : DR

Pour se remuscler sans attendre, voici quelques mouvements qui sculptent sans risque dès le retour à la maison après un accouchement.

Abdos avec bébé

Cet exercice est excellent pour la circulation du sang dans les jambes, pour muscler les fesses, les cuisses, le périnée, le bas du ventre. Il étire la nuque et détend le haut du dos et sert aussi à contrebalancer les effets de la station debout. Si l'on évite les abdos classiques, de type pédalage et ciseaux, on peut démarrer dès le retour à la maison. Posez votre bébé sur le haut de vos cuisses ou le bas de votre ventre, mais jamais au milieu afin d'éviter la pression sur le périnée. Allongée, jambes fléchies, pieds à plat, expirez puis soulevez doucement le bassin en serrant le périnée. Restez dans cette position le temps de quelques respirations et poussez les fesses vers le haut. Relâchez.

Seins au top

L'important c'est avant tout d'éviter la position en arrière avec le dos rond, qui tirerait sur les seins et entraînerait des crevasses. C'est le moment ou jamais de redresser le dos, quitte à vous tenir légèrement en avant. Pour faire travailler cette zone pectorale, asseyez-vous face au papa, le dos bien droit. Tentez de repousser le bras opposé en résistant. Maintenez la pression et recommencez l'exercice.

Taille de guêpe

Ces abdominaux magiques font travailler sans douleur les petits obliques et le muscle transverse : idéal pour "reprofiler" la taille. Allongée, bassin bien en place, genoux fléchis et pieds à plat, placez une main au ras du pubis. En expirant, imaginez que vous prolongez une cuisse

au-delà du genou, comme si vous tiriez le fémur hors du bassin. Ne contractez pas la jambe ni la cuisse, ne levez pas le pied du sol. Faites cet exercice de chaque côté, en rentrant votre ventre. Surtout n'appuyez pas la main. Vous sentirez votre ventre se serrer sous vos doigts.

La fièvre des nourissons

La fièvre est-elle dangereuse ?

VRAI

La fièvre est une réaction de défense du corps contre une agression externe ou interne. Elle n'est pas nuisible pour l'organisme, et permet, au contraire, de déceler les infections. C'est le premier élément de diagnostic.
L'essentiel est d'y être attentif afin de prendre les mesures nécessaires pour qu'elle baisse et pour que l'enfant ne se déshydrate pas.

Prendre la température dans la bouche est une méthode plus pratique pour les tout-petits

FAUX

Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération.
Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.

Flan au café et sa crème glacée

4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1⁄2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de café instantané

Préchauffez votre four th. 5 (180°C). Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps, faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Trucs et astuces

Pommes épluchées

Pour mieux conserver les pommes épluchées il faut les mettre à laver avec un peu de citron ou, à défaut, un peu de vinaigre.

Détacher les choux

Les choux !! pour les retirer facilement il faut les congeler la veille. Le lendemain ils se détacheront facilement sans les faire bouillir.

Comment éplucher ma courgette ?

Pour garder les vitamines de la courgette, et pour la présentation, ne l'épluchez dans sa longueur qu'une fois sur deux (après l'avoir rincée en frottant).
Comment faire pour que mes courgettes ne rendent pas trop d'eau ? Dans certaines recettes comme la ratatouille, qui mijotent longtemps, l'eau rendue par les courgettes n'est pas un problème. En partie évaporée à la fin de la cuisson, elle aide le mélange des aliments et empêche de brûler. Par contre, d'autres recettes, les gratins par exemple, deviennent fades gorgés d'eau. Alors, rincez bien les courgettes avant de les éplucher, et retirez à la cuillère leur centre granuleux.
Que faire des fleurs de courgettes ?
Avec d'autres légumes vous les faites revenir à la poêle dans du beurre. Crues pour décorer des plats ou avec de la salade verte. Il faut dans tous les cas que la fleur soit fraîchement cueillie.