

Soufflé au fromage blanc



Fromage blanc : 750 g, beurre : 160 g,
œufs : 6, sucre en poudre : 250 g,
féculé de maïs : 50 g, 1 citron, sel

Râpez le citron et réservez le zeste. Mettez 125 g de beurre en pommade dans une terrine. Ajoutez les jaunes d'œuf et travaillez énergiquement jusqu'à ce que vous obteniez une consistance mousseuse. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, puis incorporez 200 g de sucre et fouettez. Incorporez le fromage blanc, puis la semoule de maïs et le zeste de citron au mélange beurre/œufs. Ensuite, incorporez les blancs en neige sans trop travailler la préparation pour ne pas les faire tomber. Beurrez le moule à soufflé, puis saupoudrez du reste de sucre et versez-y la préparation. Faites cuire au four th.6 (180°C) pendant 50 min.

Parents

Votre enfant dort-il suffisamment ?

Le rythme le plus important pour l'enfant est, sans conteste, le circadien, veille-sommeil, qui dure 24 heures.

Pour connaître les besoins spécifiques en sommeil de votre enfant, notez l'heure de son réveil spontané le matin, pendant le week-end. En calculant combien de temps il a dormi, vous connaîtrez son temps idéal

de sommeil.

L'état de veille est le meilleur reflet de la qualité du sommeil. Si votre enfant n'est pas fatigué, pas somnolent durant la journée, s'il ne présente pas de troubles comportementaux ou scolaires inexpliqués, c'est que son sommeil est suffisant en qualité et en quantité. D'une façon générale, jusqu'à 12 ans, un enfant a impérativement besoin de



Photos : DR



dormir 10 à 12 heures, pour sa croissance et son équilibre. L'en priver l'expose à des troubles sérieux : instabilité, agitation, anxiété, problèmes d'acquisition des connaissances. Le sommeil permet à l'enfant de se construire et de grandir. Non seulement

l'hormone de croissance est sécrétée au cours du sommeil, mais celui-ci favorise la mise en ordre et le classement des informations, le renforcement des circuits réflexes.

L'enfant doit sortir du sommeil comme "nettoyé" et "refait à neuf".

Question

Une crème fraîche épaisse est-elle plus grasse qu'une crème fraîche liquide ?



Faux.

La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matière grasse dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écémage du lait. La crème ainsi obtenue est ensuite pasteurisée à moins de 100°C pendant

30 secondes afin d'assurer la destruction des germes et l'inactivation des enzymes.

Après pasteurisation, la crème est, ou non,ensemencée par des bactéries lactiques.

Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son épaisseur, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pas ensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc aussi calorique qu'une crème liquide.

S'étirer, c'est bon pour la forme !

Profitez de la moindre occasion pour vous étirer, car c'est une excellente façon de stimuler votre corps, de préférence en plein air, afin d'activer encore plus votre circulation sanguine.



Position de départ : Debout, les jambes légèrement écartées et les pieds parallèles, le buste et les bras étirés vers le haut, la tête droite.

Travail : Inspirez puis expirez en étirant au maximum votre bras droit et votre épaule droite vers le haut, comme si vous vouliez toucher le ciel. Toujours en expirant, revenez à la position initiale. Puis, exercez l'étirement sur le côté gauche.

Résultat : Pratiquez cet étirement quotidiennement en série de 8 mouvements sur votre balcon, votre jardin... En

étirant les côtés droit et gauche, vous mobilisez l'ensemble du corps, ce qui chasse les tensions et dynamise l'énergie. En outre, pratiqué dehors, cet exercice oxygène les muscles en

profondeur.

Conseil : En maintenant le dos droit, réalisez cet enchaînement avec lenteur afin d'en optimiser les bienfaits.



Trucs et astuces

Nettoyer une casserole



Vous venez de faire du caramel et votre casserole en est toute pleine ? Pas de panique, le caramel ce n'est que du sucre et cela fond dans l'eau. Il suffit d'être patiente, plusieurs heures ou une nuit, il finira par disparaître. Ou encore, si vous êtes pressée, faites chauffer la casserole pleine d'eau.

Beignets de chou-fleur

5 œufs, farine, lait, un chou-fleur, sel, poivre et huile

Faire une pâte à beignet un peu épaisse ensuite faite cuire le chou-fleur à l'eau ou au cuiseur vapeur. Quand il est cuit, mettez-le dans la pâte et écrasez-le avec une fourchette. Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle et avec une cuillère à soupe, mettez de la pâte. Faire cuire 2 min sur chaque côté. Quand ils sont bien dorés, sortez-les, et mettez-les sur un plat avec du sopalin pour absorber l'huile. Vous pouvez accompagner les beignets avec une bonne salade.



FORME

Ventre ferme et bassin souple



Ce mouvement, à faire régulièrement, tonifie la musculature tout en favorisant la digestion.

Allongée sur le sol, les bras ouverts, levez les jambes jointes à la verticale. Lentement, en

inspirant, ouvrez-les. En expirant, fermez-les. 12 fois. Relâchez. Recommencez.

Les bras

Les bras ne bougent pas mais participent à votre stabilité.

Les hanches

Sans forcer, l'articulation des hanches s'assouplit.

Les cuisses

Une fois les jambes rapprochées, serrez-les bien l'une contre l'autre pour raffermir l'intérieur des cuisses.

Conseil

Gardez bien les jambes hautes pour ne pas creuser les reins.