

Churros sauce chocolat

Pour les churros : 250 g de farine, 25 cl d'eau, sucre glace, huile pour friture, 1 pincée de sel - **Pour la sauce chocolat :** 150 g de chocolat, 100 ml de crème fraîche, 1 cuil. à soupe de Nutella

Les churros:

Dans un grand saladier, tamisez la farine avec le sel et faites un puits au milieu. Portez l'eau à ébullition et versez-la

dans le saladier en remuant énergiquement. Couvrez la pâte à churros avec un torchon et laissez reposer 1 heure. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Placez la pâte dans une poche à douille et pressez pour obtenir des tronçons de pâte. Coupez-les à la longueur que vous souhaitez avec des ciseaux. Faites dorer les churros dans l'huile en les tournant une ou deux fois (3 min environ), puis sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire. Parsemez de sucre glace.

La sauce au chocolat : Faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et le Nutella. Laissez reposer quelques minutes avant de remuer. Servez chaud avec les churros.



Le yaourt a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait

VRAL. Le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait de vache gardent toutes les propriétés nutritionnelles du lait. Un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un grand verre de lait ainsi que des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent sans hésiter le remplacer par le yaourt !



Bien manger pendant l'allaitement : les idées reçues !



Une femme qui allaite ne doit pas manger de choux et d'ail mais doit consommer des sardines et la soupe de lentilles !

Telles sont les affirmations que va entendre une femme qui donne le sein ! Car la nourriture pendant l'allaitement est l'objet de nombreuses idées reçues. Voici le point sur ces fausses croyances.

Du lait aromatisé ?

Certains aliments donnent un goût au lait, et des personnes ont décidé de les interdire arbitrairement, probablement parce

qu'eux-mêmes ne les aimaient pas. Dans une certaine mesure, l'alimentation de la mère qui allaite fait partie de l'éducation gastronomique de l'enfant qui sera amené à partager ultérieurement la cuisine familiale. La mise en garde contre la consommation de certains aliments est particulièrement savoureuse lorsqu'on l'étudie selon les époques et les pays. Aux Etats-Unis, c'est le chocolat qui est interdit car il donnerait la diarrhée...! En Nouvelle-Zélande, le chou et la

soupe aux tomates sont déconseillés, alors qu'en Italie, la mère a droit à la tomate et aux aliments blancs à la couleur du lait (pâtes, vin blanc...) ! En France, on a l'habitude de prévenir les accouchées que certains aliments donnent un goût prononcé au lait : poireaux, céleri, choux-fleurs, asperges, ail, oignons, etc. Les écarter de façon péremptoire de la mère qui allaite relève de la dictature gustative ! Rien n'empêche les bébés d'apprécier le lait parfumé à l'ail ou aux asperges, et il suffit d'ailleurs pour se convaincre de la susceptibilité gustative bizarre des bébés de goûter certains aliments pour nourrissons ! On se rend compte alors immédiatement de leurs capacités étonnantes à ingurgiter des aliments de saveur très... particulière !

NUTRITION

Surveillez votre écosystème intestinal



Photos : DR

C'est à travers le système digestif que l'organisme se recharge en oligoéléments et en vitamines.

Il est donc important que celui-ci fonctionne bien et que sa flore reste le plus équilibrée possible. Pour se revitaliser Vous souffrez de diarrhées, constipation, parasites ? Mangez plus d'aliments riches en fibres (céréales, pâtes et pain complet, fruits, légumes) et moins d'aliments protéinés.

Battez-vous contre la sédentarité

Le manque d'exercice conduit à une sous-oxygénation de l'organisme avec toutes ses conséquences : les échanges métaboliques se ralentissent, on prend du poids, des troubles aussi

divers que la dépression ou l'infarctus peuvent alors apparaître. Pour se revitaliser, bougez, et pas seulement dans votre salle de gym. Gare à votre voiture et faites vos courses à pied...

Ne surmenez plus vos muscles

L'excès est toujours source de pollution interne. Si vous surmenez physiquement votre corps, il va vous le faire «payer». Pour se revitaliser, arrêtez de faire du sport dès que vous êtes fatiguée. Vous devez toujours y prendre du plaisir. Ne surestimez pas vos forces physiques. Il est bien connu que les sportifs de haut niveau s'usent plus vite. Certaines études ont même démontré que leur espérance de vie était inférieure de cinq ans à celle du commun des mortels.

Souris d'agneau fondantes

De belles souris d'agneau, herbes de Provence, 1 tête d'ail, 3 oignons, 5 carottes, 4 tomates concassées, 10 pommes de terre, 1 branche de céleri, 1 cube de légumes, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de noix de muscade moulue, sel, poivre.

Rincez les souris d'agneau sous l'eau. Emincez les oignons. Epluchez les carottes et coupez-les en bâtons, coupez le céleri en petits morceaux, épluchez les pommes de terre et laissez-les tremper dans l'eau pour éviter qu'elles noircissent. Prendre une cocotte en fonte, faire cuire les souris d'agneau sous toutes les faces, les retirez et placez les oignons émincés, les faire revenir doucement, ajoutez les herbes de Provence, le céleri émincé, le cube de légumes puis remettre les souris d'agneau. Ajoutez la tomate concassée, le coriandre, la muscade, le sel, le poivre, la tête d'ail entière et couvrir d'eau. Dès que cela arrive à ébullition, couvrir, baissez le feu et laissez mijoter 1 heure 30 minutes, voire un peu plus. L'idéal serait de faire cette opération la veille et faire la deuxième cuisson le lendemain. Si possible le lendemain, ajoutez les carottes et les morceaux de pommes de terre et placez la cocotte dans le four avec le couvercle légèrement entrouvert et cuire 1 heure 30 minutes à 180°. La viande sera confite et fondante, un pur bonheur pour les grands adeptes de la souris d'agneau ou autres morceaux d'agneau à mijoter longtemps.



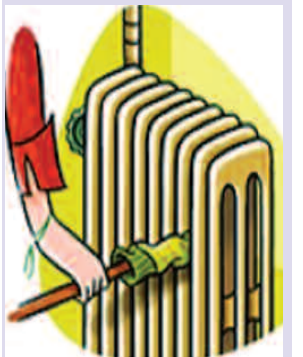
TRUCS ET ASTUCES

Taches d'encre sur sol en plastique



Pour enlever une tache d'encre sur un sol en plastique, additionner de l'eau oxygénée avec quelques gouttes de vinaigre blanc. Frotter la tache d'encre à l'aide d'un chiffon doux

Dépoussiérer un radiateur électrique



Prendre un cintre, entourer tout autour un chiffon. Passer derrière le radiateur électrique. Pour la façade, utiliser une petite brosse. Passer la brosse sur les grilles pour dépoussiérer et nettoyer les aérations. Pour nettoyer les traces sur le radiateur et raviver la peinture, utiliser un chiffon imbibé d'alcool.

Détacher un matelas



- Bien aspirer toute la surface du matelas.
- Tamponner légèrement les taches avec de l'ammoniaque.
- Rincer avec une éponge humide.
- Puis sécher complètement le matelas.