

## Madeleines au miel et citron

250 g de farine, 150 g de sucre glace,  
1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique,  
5 œufs, 150 g de miel, 60 g de lait entier,  
250 g de beurre, zeste de citron



Faites fondre le beurre pour lui donner du goût. Tamisez et mélangez la farine, le sucre glace, le sel et la levure chimique. Émulsionnez au robot les œufs et le miel. Puis ajoutez les poudres tamisées, le lait, le beurre et le zeste de citron. Réservez au frais une nuit avant d'utiliser. Le lendemain, à la cuillère à soupe, remplissez les moules à madeleines. Enfourez à 230°C pendant 6 à 8 minutes sans ouvrir le four en cours de cuisson.

## Quels sont les plantes, les épices et les aliments anti-âge ?



**Les trois plantes les plus antioxydantes**  
Thé, ginkgo biloba, ginseng

**Les aliments les plus antioxydants**  
Pruneau, prune, raisin sec, raisin noir mûr, fraise, cerise, kiwi, pamplemousse, ail, chou frisé, épinard, brocoli, betterave, poivron rouge, oignon

**Les épices les plus anti-oxydantes**  
Gingembre, curcuma, poivre noir, muscade, vanille.  
Précisons que ces aliments, épices et plantes, aussi bénéfiques soient-ils, doivent accompagner une alimentation variée et équilibrée. Pas question de manger à l'excès des pruneaux et des épinards, et de négliger les autres aliments.

Contre le vieillissement de l'organisme, il existe des plantes, des aliments et des épices qui ont de grandes propriétés anti-oxydantes. Quels sont les plus antioxydants ? Les aliments et les plantes peuvent agir de deux façons. Ils sont eux-mêmes

riches en antioxydants ou bien ils aident notre propre système antioxydant interne. Rappelons que les antioxydants sont des molécules qui, apportées par notre alimentation, sont également produites par l'organisme. Elles aident à lutter contre les radicaux

libres, des molécules qui accélèrent le vieillissement. Les mettre régulièrement au menu est une excellente façon de lutter contre le vieillissement.

## Vrai-faux

**Le pamplemousse est acide**

**FAUX**

Ne vous laissez pas tromper par son goût. En comparaison, l'abricot est beaucoup plus acide que le pamplemousse mais son goût sucré trompe l'ennemi! Le pamplemousse permet d'équilibrer les acidifiants de notre alimentation. Pour les personnes sujettes aux brûlures d'estomac, il faut boire du jus de pamplemousse plutôt que du jus d'orange.



## Les besoins énergétiques de vos enfants



**Besoins spécifiques**

Les besoins énergétiques d'un enfant sont très différents en fonction de son âge. Ils vont doubler

entre 2 à 10 ans, en passant de 1 000 kcal à 2 000 kcal par jour. Les besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux

vont augmenter progressivement pour atteindre ceux d'un adulte. **Les grandes étapes de sa vie**

Chez le nourrisson, le lait maternel peut couvrir les besoins jusqu'à 6 mois. Le lait idéal est sans nul doute celui de sa mère car il est constamment adapté à ses besoins. Il existe également des laits dits «maternisés», vendus dans le commerce, et dont la composition tend vers celle du lait maternel. A partir de 4 mois, le nourrisson peut goûter à d'autres aliments, introduits progressivement dans son alimentation. A la découverte de nouveaux goûts, de nouvelles textures et de nouvelles couleurs, c'est la période

de la diversification alimentaire. A l'âge d'un an, l'enfant est initié à toutes les textures mais le développement du goût se poursuit. Il est important de souligner que découvrir et apprécier chaque catégorie d'aliments c'est assurer à son organisme tout ce dont il a besoin. De 4 à 12 ans, l'enfant continue d'évoluer, notamment de grandir. Ses besoins en nutriments, en vitamines et en minéraux s'élèvent progressivement pour atteindre leur apogée à l'adolescence, période caractérisée par une poussée de croissance remarquable où le calcium va jouer un rôle particulièrement important pour assurer à l'enfant une bonne croissance.

## Les vitamines donnent une belle peau

Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres, du vieillissement cutané.

Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-oxydants naturels, les piègent.

La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau.

Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue : l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise l'épaisseur de la peau et lui



permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme, elle augmente la

synthèse de protéines et de fibres de collagènes, améliorant son élasticité, atténuant les rides. La vitamine B5 (acide pantothénique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse.

La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes) aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères, car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.

## Riz à la crème fraîche

350 g de riz, 10 cl de crème fraîche liquide, 30 g de beurre, bouillon de volaille (ou de l'eau), 100 g de fromage, sel, poivre



Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'ils changent de couleur, mouiller avec le bouillon de volaille, saler et poivrer. Laisser cuire pendant 15 minutes. 5 minutes avant la fin de cuisson ajouter la crème fraîche et le fromage râpé. Servir aussitôt.