

## Le gâteau

### Cake à la banane

Préparation : 10 min, cuisson : 45 min, pour 1 cake

125 g de beurre,  
1/2 tasse de sucre,  
2 œufs,  
1 tasse de bananes écrasées (environ 3 bananes mûres),  
1/2 tasse de crème fraîche, 2 tasses de farine.

#### Pour le glaçage :

1 1/2 tasse de sucre glace tamisé, 15 g de beurre ramolli, 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé, 1 à 2 cuillerées à soupe de jus de citron.

#### Préparation :

Préchauffez le four à 180° C. Travaillez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Ajoutez les œufs un à un en battant bien. Ajoutez la purée de banane et la crème fraîche.

Incorporez lentement la farine. Versez le mélange à la cuillère dans un moule à cake de 23 cm x 13 cm, garni de papier beurré.

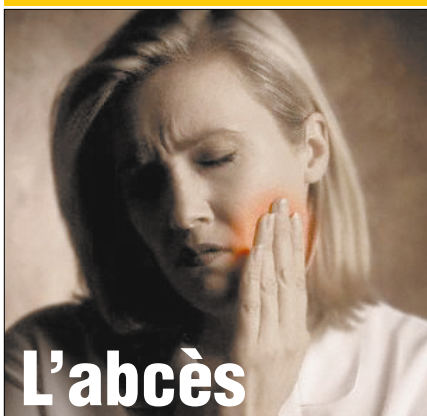
Faites cuire 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la lame du couteau ressorte propre.

Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Mélangez tous les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir une consistance onctueuse, puis nappez-en le dessus du gâteau. Bien emballé, vous pouvez conserver ce cake au congélateur.



## Bon à savoir



### L'abcès

#### Le point de départ

Une carie qui entraîne une infection de la dent. La douleur est permanente, lancinante mais beaucoup moins forte que celle de la rage de dents. Elle augmente en position allongée. Une fois sur deux, la joue est gonflée car l'abcès diffuse vers la face.

#### Le bon réflexe

L'aspirine et le paracétamol calment efficacement la douleur. A défaut de dentiste, vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira un antibiotique adapté.

#### L'erreur à éviter

Choisir n'importe quel antibiotique dans votre armoire à pharmacie. Il risque d'être inefficace ou de "doper" les germes responsables de l'infection.

## Santé

### Vivez avec moins de cholestérol

#### Pas de privations excessives mais...

Consommez du lait partiellement ou entièrement écrémé, n'abusez pas des fromages, même allégés, car ils sont plus riches en acides gras saturés que la plupart des viandes.

Contrairement aux idées reçues, vous pouvez, deux à trois fois par semaine, manger de la viande rouge car elle est riche en fer. Une condition : choisissez des morceaux maigres (filet, faux-filet, rumsteck, bavette...). Une terrine de lapin, une pâtisserie faite "maison" sans beurre, ne vous feront aucun mal.

N'utilisez pas toujours la même huile.

Pour bien équilibrer votre cholestérol, employez en alternance une huile riche en acides gras poly-insaturés (maïs, tournesol, noix) et une

autre riche en acides gras mono-insaturés (olives, arachides).

Le café noir : on sait depuis peu que le cafestol qu'il contient augmente le cholestérol. Utilisez plutôt un filtre papier qui retient cette substance néfaste.

Surveillez votre poids car l'excès de cholestérol est parfois lié à celui de triglycérides. Si c'est votre cas, faites régulièrement du sport (marche, vélo), c'est bon pour la ligne, le moral, et cela fait baisser le cholestérol.

Privilégiez les cuissons à la vapeur, au micro-ondes ou en papillote.

Légumes, poissons, volailles n'en auront que plus de saveur, surtout si vous y ajoutez des épices et des herbes aromatiques.

En excès, c'est l'ennemi de nos artères. Mais en avoir un peu, cela a du bon. En respectant une diététique de base, jouez l'équilibre.



## Future maman

### Bien manger pendant L'ALLAITEMENT : les idées reçues !

Une femme qui allaite ne doit pas manger de chou 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 accou-

chées 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 !