

## La banane fait grossir



**FAUX.** Comme la grande majorité des fruits, la banane contient peu de matières grasses (0,3%). Elle renferme cependant environ 20% de sucre ; c'est pour cette raison qu'en cas de véritable surpoids, il faudra

tenir compte de l'apport calorique des bananes. Même si on souffre de surpoids, il est conseillé de consommer des fruits tous les jours. L'idéal est de varier les plaisirs en consommant des fruits différents et en privilégiant les fruits de saison.

Flan pâtissier  
comme chez  
le boulanger

**Pâte brisée express :**  
150 g de farine, 75 g de  
beurre en dés et en  
pomade, 1/2 cuillère à  
café de sel, 1 sachet de  
sucre vanillé, 8 cl d'eau  
Flan :

1 litre de lait demi-  
écrémé, 160 g de sucre,  
2 sachet de sucre  
vanillé, 100 g de  
maïzena, 1 cuillère à  
café d'arôme de vanille  
liquide, 1 gousse de  
vanille, 3 œufs

1 - Préchauffez le four à 180°. Mélangez tous les ingrédients de la pâte brisée jusqu'à obtenir une boule homogène. Farinez le plan de travail et étalez la pâte brisée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Disposez-la dans un moule à manqué (pour moi un gros cercle de présentation avec une base) et réservez-la au frigo le temps de confectionner la crème pour le flan.  
2 - Fouettez 125 ml de lait avec les œufs, la maïzena et la vanille liquide (vitesse 2 au kitchenaid). Pendant ce temps, faites bouillir dans une petite casserole le reste de lait avec les sucres et la gousse de vanille coupée en 2 dans le sens de la longueur.



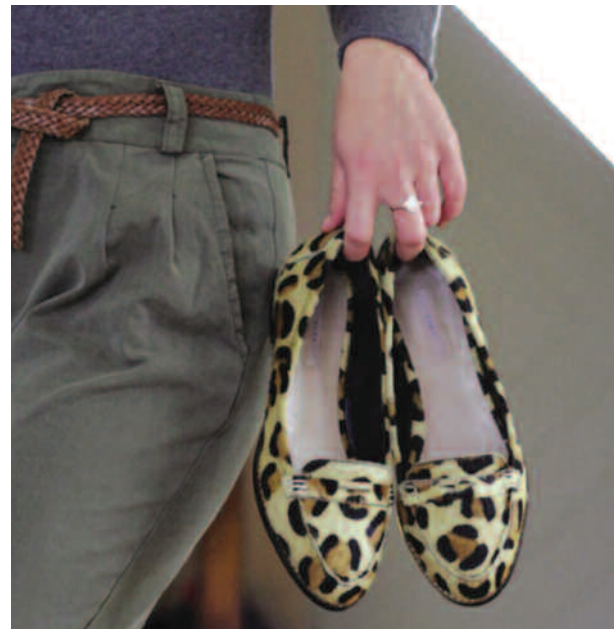
Tout en continuant de fouetter le mélange œufs/lait/maïzena, rajoutez votre lait sucré bouillant ; ôtez préalablement la gousse de vanille et laissez faire votre robot-batteur 15 secondes.  
3 - Versez la préparation ainsi obtenue dans la casserole et remettez sur feu moyen, sans cesser de mélanger, environ 1 minute afin que le mélange épaississe légèrement (si la préparation cuit trop vite et forme des "morceaux", arrêtez la cuisson et re-fouettez de nouveau pour uniformiser la crème !  
4 - Versez la crème sur la pâte et enfournez pour 40 minutes. Au bout de 30 minutes, recouvrez d'une feuille de papier aluminium pour que le flan ne soit pas trop grillé au dessus.  
**Pour finir**  
Laissez refroidir avant de démouler... Et dégustez bien frais !

**Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres sont votre lot quotidien ? Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffi» n'est jamais très agréable.**

**Pour y remédier :**  
\*Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !  
\*Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices.

Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les pâtés du commerce, ainsi que certaines eaux gazeuses.

\*Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés, en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine) et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.  
\*Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo



PHOTOS : DR

(d'appartement, ça marche aussi), nagez... En bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par

veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

Comment éviter de  
transmettre son propre  
stress à son enfant

Quand on est très stressé(e), par exemple par une journée de travail, on a tendance à s'énervner. Cela peut stresser les enfants qui deviennent stressants, c'est le cercle vicieux. Respirer un grand coup avant de céder à

l'énervement ; en réfléchissant à ce qu'on va dire et comment on va le dire est un bon truc pour arrêter le mécanisme. Si on parvient à parler calmement, on baisse le degré de stress possible chez l'enfant et chez soi aussi.

## Cordon-bleu aux herbes

4 fines escalopes de dinde, herbes de Provence, fromage en tranche, 2 tranches de paté de votre choix, sel, poivre, 2 œufs, chapelure, un peu d'huile pour la cuisson

1 - Étaler les escalopes à plat. Saler, poivrer, parsemer d'herbes de Provence. Déposer 1/2 tranche de paté puis le fromage par-dessus. Refermer l'escalope en la pliant en deux.  
2 - Enfermer l'escalope dans du papier film. Laisser reposer au réfrigérateur 1 à 2 heures.

**Pour finir**

Dans une coupelle, battre 2 œufs en omelette. Dans une autre, mettre de la chapelure. Enlever le papier film, passer les escalopes dans les œufs puis la chapelure de tous les côtés. Poser dans une poêle chaude huilée. Faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.



## Où trouver le magnésium ?

**Regardons autour de nous quelques exemples des «vrais» aliments contenant de bonnes sources en magnésium**

- 1 banane = 63 mg de magnésium  
- 100 g d'escargots =

210 mg de magnésium  
- 1 bonne poignée de noix de cajou (20 g) = 52 mg de magnésium  
- 10 amandes (10 g) = 22 mg de magnésium  
- 2 petites tranches de pain complet (40 g) = 24 mg de

magnésium  
- 2 figes sèches (40 g) = 32 mg de magnésium  
- 1 cuillère à café de cacao en poudre = 25 mg de magnésium  
- 1 barre de chocolat (15 g) = 18 mg de magnésium seulement !



## QUESTION

## C'est quoi un ferment lactique ?

Les ferments lactiques sont des micro-organismes naturellement présents dans le lait. Ce sont eux les responsables de la transformation d'une partie du lactose (sucre du lait) en acide lactique. Sous l'influence de cette acidité, les protéines du lait coagulent. Résultat : le lait s'épaissit et prend la consistance du yaourt. Observé depuis l'Antiquité, ce processus naturel est aujourd'hui utilisé dans les procédés de fabrication des yaourts et des laits fermentés. A noter: Les différentes familles de ferments lactiques ne donnent pas tous le même goût ni la même texture au lait coagulé.

