

Côte de bœuf villette



1 côte de bœuf
d'environ 1 kg,
500 g de farine,
150 g de gros sel,
1 cuillerée à café
d'huile.

Poser la côte de bœuf
sur une grille allant au
four et placée sur la

lèche-frite. Ne pas assaisonner, ni ajouter de matière
grasse. Laisser «croûter» une face avant de
retourner la côte pour «croûter» l'autre face.

Sortir la côte de bœuf du four et la réserver.
Préparer une pâte souple : malaxer la farine avec le
sel et verser de l'eau petit à petit. L'étaler pour
envelopper la viande, sans laisser de vide. A l'aide
d'un pinceau, badigeonner les bords de la pâte avec
un peu d'eau et les souder.

Placer la côte ainsi préparée sur une plaque allant
au four et légèrement huilée. Laisser cuire 15 mn
par livre à four chaud (Th. 6-7 - 180°- 200°C).

Casser la croûte et servir la côte de bœuf
accompagnée de pommes de terre cuites au four et
nappées de crème fraîche aux fines herbes.

Croquez la pomme !



C'est un coupe-faim sans danger. A consommer sans (ou presque) modération. Riche en fibres, en vitamine C et en pectine, la pomme contribue à faire baisser le cholestérol sanguin. Variez les plaisirs en les alternant. Pensez également à les cuisiner. Les pommes au four constituent un délicieux dessert, facile à préparer. Les compotes, très appréciées des enfants et des plus grands, peuvent être consommées au petit-déjeuner. Et aussi : bananes, clémentines, dattes, oranges, poires.

Pour maigrir, manger assise

A table, il y a quelques
habitudes à prendre pour éviter
de se goinfrer. Il n'est pas
toujours conseillé de s'isoler
pour manger. Manger à table
avec les membres de votre
famille. Ceux qui sont autour de
la table peuvent, s'ils n'ont pas
de restriction à adopter, ajouter
du gras (de l'huile, par exemple)
à leur plat, manger plus de pain
ou plus de fromage.

Il faut ensuite apprendre à
manger assise et calmement.
Ne faites rien en même temps
que manger. Si vous regardez
la télé ou lisez, vous ne pourrez
pas vous apercevoir de la
quantité que vous prenez et
mangerez souvent plus qu'il
n'en faut.

Eloignez le panier à pain et la
bouteille d'eau. Même si vous
pouvez prendre du pain, en

abuser est toujours mauvais.
De même est-il déconseillé de
boire à table.

Ce n'est qu'au bout d'un quart
d'heure qu'on commence à
ressentir la satiété (la sensation
de ne plus avoir faim), alors
mangez doucement, et même
traînez en mangeant. Faites
une pose après chaque
bouchée.

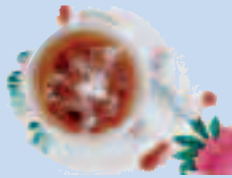
Si vous craignez de grignoter
après le repas, préparez
quelques en cas que vous
consommerez lorsque l'envie
vous prend : un artichaut cru,
des rondelles de carotte tendre,
des radis...

Dès que vous êtes rassasiée,
quittez la table et sachez que
vous n'êtes pas obligée de
terminer votre assiette si vous
éprouvez une sensation de
satiété avant.



Trucs et astuces

Thé au lait



La meilleure façon de
diminuer l'astringence du
tanin est de verser le thé
bouillant dans le lait froid
et non l'inverse : les
protéines du lait se lient
beaucoup mieux au tanin
lorsqu'elles sont froides.

En procédant de cette
manière, vous aurez
aussi moins de traces
noires sur votre
porcelaine.

Moutarde



Trop sèche votre
moutarde ? Délayez-la
avec un peu de vinaigre
additionné de sucre.

Bœuf en croûte



Votre filet de bœuf en
croûte n'est jamais
croustillant ! Sachez que
c'est la chaleur qui
ramollit votre pâte.
Une fois la viande dorée,
attendez qu'elle
refroidisse avant de
l'enrober de pâte, puis
faites cuire.

Bouquet garni



Pour retirer facilement,
en fin de cuisson, un
bouquet garni,
emprisonnez-le dans de
la gaze ou dans une
mousseline.

Crème anglaise tournée



Si elle cuit un peu trop, la
crème anglaise tourne.
Il faut alors la battre
énergiquement au
mixeur. Vous pouvez
également la mettre dans
une bouteille et la
secouer fortement le
temps qu'elle redevienne
lisse.

PSYCHOLOGIE

Le stade du miroir : le reflet, c'est moi !

Un après-midi, vous n'entendez plus bébé dans
l'appartement. Vous le trouvez, assis, en silence, devant le
miroir, se regardant très sérieusement. Doucement, vous
vous approchez, il vous voit dans le miroir, il se retourne.

A ce moment, dites-vous bien que bébé est devenu une
"grande personne".

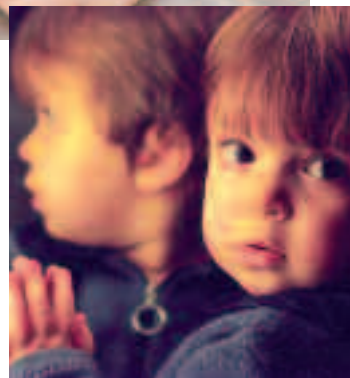
LES TESTS DU MIROIR



de l'enlever : il a dépassé le "stade du
miroir". Sinon, il l'essuie ou la touche sur
le miroir.

Ces petits trucs pour savoir si bébé est
une "grande personne" s'expérimentent
entre dix-huit et vingt mois environ. Mais
chaque enfant progresse à son propre
rythme avec ses propres capacités. S'il
ne se retourne pas en vous voyant dans
le miroir, ou s'il essuie la tache de
rouge à lèvres sur le miroir, il n'est
pas en "retard" pour autant et son
autonomie n'est pas compromise.
Attendez seulement son deuxième
anniversaire. Encore un peu de
patience !

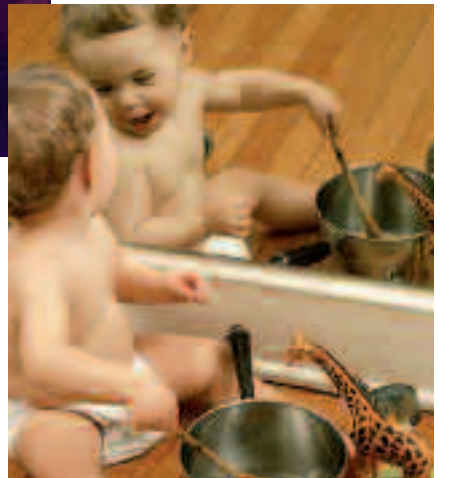
• Placez un
miroir par
terre, contre
le mur de sa
chambre.
Lorsque
bébé est
devant le
miroir,
approchez-
vous sans
bruit derrière



lui jusqu'à ce qu'il vous voie. S'il ne
bouge pas, il croit que vous êtes en face
de lui. S'il se retourne, il a compris qu'il
voit votre image dans le miroir donc il a
dépassé le fameux "stade du miroir".

• Sous forme de jeu, dessinez une tache
de rouge à lèvres sur son front ou sa
joue.

Placez-vous ensemble devant le miroir. Il
vous montre la tache, la touche ou essaie



Petits œufs au biscuit

2 paquets de biscuits (350 g), 150 g de
sucre glace 200 g de beurre mou, 4 jaunes
d'œufs, 4 cuillerées à soupe de lait entier,
1 cuillerée à café de vanille en poudre



Réduire tous les biscuits en poudre fine au
robot (en réserver un peu pour le décor).
Ajouter le sucre glace, le beurre ramolli à
température ambiante, les jaunes d'œufs, le
lait et la vanille.

Mixer à grande vitesse, jusqu'à obtention
d'une pâte homogène.

Prélever la pâte par cuillerées et la façonner en forme de petits œufs.

Les rouler dans les biscuits en poudre.

Disposer les œufs sur un joli contenant creux et rond, les recouvrir de film étirable
et les mettre 2 heures au réfrigérateur pour les faire durcir.

Servir frais.

Les consommer dans les 24 heures. Réfrigération : 2 heures