

## Conservation

*Des fruits  
et légumes frais  
pendant longtemps*

Placez les citrons au réfrigérateur dans un bocal d'eau froide. Ils se conserveront plusieurs mois.



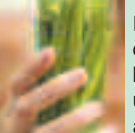
Stockez les pommes de terre à l'air libre mélangées à des

potatoes fruits. Ainsi, elles ne germeront pas.

Couvrez les champignons d'un papier absorbant humide et gardez-les au



réfrigérateur. Ils resteront frais pendant plusieurs jours.



Plongez le céleri en branches dans un verre d'eau afin qu'il garde

tout son croquant.

Hachez finement les herbes, placez-les dans un bac à glaçons, couvrez-les d'eau et congelez-les.



## FORME

# Bougez, vous mangerez moins !

**Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez ! Un minimum de 30 minutes**



Photos : DR



**d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiqué régulièrement, le sport vous aide à «sculpter» votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui procurent une**

**sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.**

## Tajine de lapin au citron



**1 lapin découpé, 1 citron, 3 oignons, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, sel, 1/2 cc de gingembre frais râpé, 1/2 cc de cumin en poudre, 1 bâton de cannelle, 1 c. à c. de safran, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, fond de volaille**

Emincez les oignons, écrasez l'ail, hachez le persil et la coriandre. Dans un grand faitout, faites fondre le beurre, et faites revenir les morceaux de lapin. Dès qu'ils sont dorés, ajoutez les oignons. Faites-les colorer également. Réservez le foie. Ajoutez le gingembre, le cumin, la cannelle, le safran et l'ail écrasé et 30 cl de fond de volaille. Salez. Mélangez bien le tout et laissez cuire à feu moyen environ 30 minutes. Si nécessaire, ajoutez à nouveau 20 cl de fond de volaille en cours de cuisson. Ajoutez le jus d'un demi-citron, le persil et la coriandre. Ajoutez le foie et laissez cuire environ 10 minutes. Servez bien chaud avec du couscous.

## Coings pochés à la vanille

**2 coings, 2 litres d'eau, 250 g de beurre, extrait de vanille, 1 jus de citron  
Décor : 2 tranches de pain d'épices**



Mettre dans une casserole l'eau, le sucre, la vanille et le jus de citron. Eplucher les coings à l'aide d'un petit couteau de cuisine.

Les couper en quatre. Les mettre dans la casserole et faire cuire avec le sirop de pochage à feu doux pendant environ une heure. Puis, laisser refroidir. Pour préparer les gaufrettes, couper finement les tranches de pain d'épices.

Les rendre croustillantes en les mettant au four quelques minutes étalées sur une plaque. Pour le dressage, reprendre les quartiers de coings afin de retirer les pépins (c'est plus facile après cuisson). Toujours à l'aide d'un couteau, couper les coings en morceaux et disposer dans des ramequins avec du jus de pochage tiède. Ajouter une ou deux gaufrettes piquées dedans.

## PARENTS Le lait

### Sauces

**BÉCHAMEL CHAUDE POUR VIANDES BLANCHES ET VOLAILLES**



Faites cuire sans coloration 1. c à soupe de farine avec 25 gr de beurre sans arrêter de mélanger incorporer 25 cl de lait. Portez ce mélange à ébullition jusqu'à épaississement ajoutez 100 gr de fromage râpé mélangez poivrez et ajoutez en

dernier 1 c a soupe de crème liquide.

**SAUCE MOUTARDE**  
Préparation 5 mn  
cuisson 3 mn  
20 cl de crème - 2 c. à soupe de moutarde - 1 c. à soupe de persil ciselé - 1 peu de jus de citron. Chauffez doucement la crème dans une casserole, ajoutez la moutarde en fouettant. Ajoutez un peu de jus de citron et le persil haché.



Le lait reste un aliment essentiel chez le petit enfant qui a besoin de calcium et de fer pour bien grandir. Biberon, verre de lait, laitages, yaourts... à vous de trouver la forme qui permettra de couvrir les besoins de votre enfant. Si votre enfant n'aime plus le lait, proposez-lui d'autres produits (yaourts, fromages, fromages blancs...). Vous pouvez aussi ajouter un peu de lait dans votre cuisine (gratins, purées...).

**QUESTION**  
**Pour vivre en forme, il faut faire l'impasse sur les lipides (graisses) ?**

**REPONSE : FAUX**

Certains lipides sont excellents pour la santé, notamment les huiles végétales, riches en vitamine E qui protège contre de nombreuses maladies et est efficace contre les agressions dues à la fumée de cigarette et la pollution.

