

NUTRITION**VRAI/
FAUX****Les bonbons : la douceur
est dans la modération**

Pages : DH

**CES FRIANDISES
FONT GROSSIR FAUX.**

Différentes études ont démontré que la consommation de sucreries a peu d'incidence sur le poids. Il n'y a donc aucune raison d'en priver un enfant qui risque de le vivre comme une terrible frustration surtout par rapport à ses camarades. D'autant que 10 g (soit deux bonbons classiques) apportent 40 calories. Le meilleur moment pour s'en délecter ? Pendant la récréation avant de courir avec ses copains ou s'il s'apprête à faire ses devoirs, plutôt que s'il s'installe devant la télé ! En effet, le glucose participe à une meilleure endurance physique s'il est pris au cours de l'effort. Il stimule également les activités intellectuelles. Mais si un jeune souffre d'un vrai surpoids, mieux vaut demander conseil à un nutritionniste qui déterminera la quantité précise qu'il peut réellement se permettre.

**Mini-charlottes
au chocolat amer**

Préparation 30 min, cuisson 10 min, attente 12 h, pour 4 personnes, 1 boîte de boudoirs, 75 g de chocolat noir, 2 cuil. à soupe de cacao amer, 2 œufs, 4 cuil. à soupe de crème liquide, 40 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel. Pour le sirop, 1 cuil. à soupe de sucre, 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Tapissez de papier film l'intérieur de 4 moules à charlotte individuels. Beurrez-les. Placez les moules 10 min au réfrigérateur. Saupoudrez le film de cacao. Chauffez 15 cl d'eau avec 1 cuil. à soupe de sucre. Dès qu'il a fondu, retirez du feu. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Cassez le chocolat en morceaux. Placez-le dans une jatte et faites-le fondre au bain-marie. Hors du feu, incorporez le reste du beurre. Laissez tiédir. Ajoutez la crème liquide, les jaunes d'œufs et le sucre vanillé. Fouettez jusqu'à ce que le mélange éclaircisse et prenne la couleur du chocolat au lait. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la crème au chocolat. Étalez une couche de mousse au chocolat de 2 cm d'épaisseur sur le fond de chaque moule.

Trempez les boudoirs dans le sirop refroidi et rangez-les sur les parois des moules, recoupez-les à hauteur des bords. Remplissez de mousse au chocolat. Réservez environ 12 h au réfrigérateur. Démoulez sur les assiettes, retirez le film. Saupoudrez de cacao passé à travers une passoire fine.

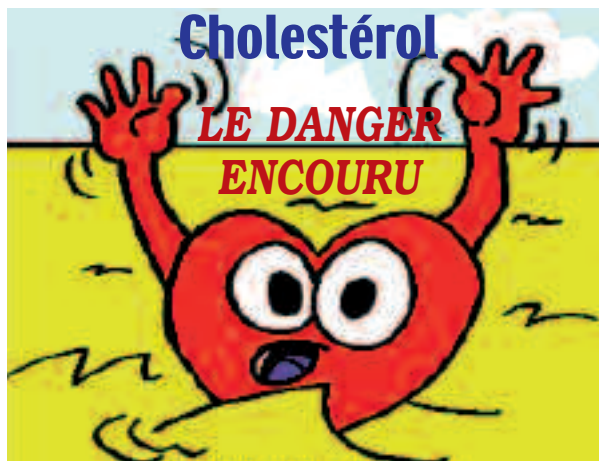
**LES SUCRERIES «LIGHT»
SONT À DÉGUSTER
AVEC PARCIMONIE VRAI.**

Certes les bonbons aux polyols (extrait de sorbitol) ou à l'aspartame n'apportent pas les calories du sucre, mais l'organisme, lui, ne va pas se tromper. Il va compenser en cherchant celui-ci dans d'autres aliments (sodas, gâteaux...). Sans compter qu'à haute dose, leur consommation peut entraîner des troubles intestinaux. A réserver donc aux gros consommateurs de bonbons. Une exception intéressante : les chewing-gums sans sucre (c'est-à-dire contenant des édulcorants de synthèse). Ils favorisent la salivation et luttent ainsi contre la formation de caries.

**ILS OCCASIONNENT
LES CARIES VRAI.**

Les bonbons contiennent du sucre qui attaque les dents. Mais la disposition à avoir des caries varie selon les personnes.

Néanmoins, plus le sucre reste longtemps dans la bouche, plus le risque est important. D'où la nécessité de se laver les dents, et bien sûr de ne pas manger de bonbons dans son lit, avant de dormir.



Le cholestérol, on en a besoin : c'est un constituant des parois des cellules, il contribue à la production d'hormones. Mais point trop n'en faut... C'est le cholestérol appelé LDL qui s'avère néfaste, le HDL étant le «bon» cholestérol : il capte en quelque sorte le mauvais. Quand on a trop de cholestérol LDL, il se dépose sur la paroi des artères, coronaires notamment, et les encrasse. Au fil des années, le diamètre de celles-ci se rétrécit, le sang y circule de plus en plus mal, et des caillots s'y forment plus facilement. Si, un jour, un caillot se «coince» dans une artère du cœur et la bouche, c'est alors l'infarctus. Un excès de cholestérol expose également à un risque d'accident vasculaire cérébral.

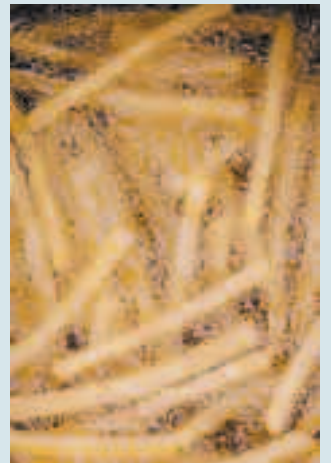
Fenouils farcis

4 gros fenouils, 2 cs de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 cc de vinaigre, 2 cc d'huile, sel, poivre du moulin

Faites cuire les œufs durs.
Hachez les olives dénoyautées.
Lavez les bulbes de fenouils.
Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
Egouttez-les et récupérez le cœur.
Ecrasez le cœur, ajoutez les olives et les tomates concassées.
Prenez les fenouils, ajoutez la préparation.
Passez les œufs sous l'eau froide et écalez-les.
Ecrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette.
Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

Trucs et astuces**Huile
de friture**

Votre huile de friture ne doit pas fumer et surtout ne pas mousser lorsque vous y trempez les frites. Pour vérifier si elle est à la bonne température, jetez dedans un croûton de pain. Il doit remonter aussitôt à la surface en grésillant doucement. Pour éviter les éclaboussures, jetez-y une pincée de sel.

**Haricots verts**

Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'effilage des haricots plus facile.

Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre ajoutez une pincée de sel au mélange.

