Bouchées d'épinards et fromage de chèvre

Temps de cuisson : 15 mn, temps de préparation : 10 mn 200 g de feuilles d'épinards hachées, 100 g de pignons, 100 g de fromage de chèvre, pâte feuilletée, 1 cuil. à soupe de crème, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Hacher les pignons de pains.
Faire revenir vos épinards hachés avec l'huile d'olive puis ajouter la cuil. à soupe de crème fraîche.
Saler et poivrer les épinards puis les réserver dans un plat.
Préchauffer votre four sur 200 °C th 6.
Découper 24 cercles de pâte feuilletée à l'aide d'un emporte-pièce.
Garnir le centre des 12 cercles avec les épinards crémés aux pignons.
Disposer une miette de fromage de chèvre sur les épinards. Laisser de la place autour pour sceller vos feuilletés.
Recouvrir les cercles avec les 12 autres cercles. Verser un filet d'eau, il permettra de bien sceller vos feuilletés.
Piquer les feuilletés à l'aide d'une fourchette et dorez-les avec un jaune d'œuf. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes.

Ne laissez pas vos veines vous filer entre les doigts

Quand vous regardez vos jambes où pointent quelques varices, vous pensez plutôt «jusqu'ici tout va bien». Attention tout de même à ne pas laisser les choses trop évoluer : plus on se préoccupe tôt de ses problèmes veineux et plus on a de chances de prévenir une évolution vers des formes plus graves et des complications sévères ! Entre varices et phlébite, certes, il y a un pas, mais des varices anciennes et importantes peuvent constituer un réel facteur de risque. Si la situation se prolonge, la stagnation du sang dans les veines variqueuses augmente le risque de formation d'un caillot (thrombus), et l'on parle de phlébite si le caillot se forme dans une veine profonde. A fortiori, prévenir l'évolution de la maladie veineuse, c'est aussi prévenir l'évolution vers les formes avancées d'insuffisance veineuse : œdèmes, troubles cutanés ou ulcères dans les stades les plus graves.

NUTRITION

Sucre et enfants La chasse aux idées reçues

Et si certaines idées concernant le sucre et ce qu'il peut apporter aux enfants n'étaient que des idées reçues ? Petite revue de détail

Photos : DR

1.LE SUCRE DONNE DES CARIES
VRAI. La carie est une déminéralisation de l'émail sous l'effet de la flore bactérienne (plaque dentaire), dont l'activité est favorisée par les sucres et l'amidon cuit. Ces glucides, en étant fermentés par la flore bactérienne, modifient ainsi l'acidité de la bouche et favorisent l'apparition des caries. La salive certes neutralise l'attaque acide, mais un bon brossage trois fois par jour, idéalement après chaque sucrerie, est fortement recommandé.

2. LES ENFANTS ONT UN GOÛT INNÉ POUR LE SUCRE
VRAI. Dès la naissance, le nourrisson manifeste son attirance pour le sucre par des mimiques de plaisir. Entretenu, ce goût restera présent en grandissant. Mais en diversifiant son alimentation, le petit découvrira aussi le plaisir d'autres saveurs. Outre l'équilibre alimentaire, ce point met en avant l'importance de la diversification dès le plus jeune âge.

3. L'EAU SUCRÉE DÉSALTÈRE LES ENFANTS
FAUX. Les boissons sucrées sont moins désaltérantes que l'eau nature. Pour donner de bonnes habitudes alimentaires à un enfant, il convient donc de l'habituer à boire de l'eau pure. Par ailleurs, la perception du goût sucré génère certes chez l'enfant un sentiment de bien-être, mais n'a pas d'action calmante physiologiquement avérée.

4. LE SUCRE ÉNERVE
FAUX. Certains pensent que manger beaucoup de sucre «énerve» les enfants, pourtant aucune étude scientifique ne l'a démontré. Peut-être faut-il chercher l'explication de cette agitation par le contexte dans lequel peuvent être consommées les sucreries : anniversaires, visites chez des amis de la famille, moments de fête…

5. LE SUCRE CONTRIBUE AUX PERFORMANCES INTELLECTUELLES DES ENFANTS
VRAI. Plus le cerveau fonctionne, plus il a besoin de son carburant, le glucose. Sa consommation accroît les capacités d'attention et diminue les temps de réaction. Pas besoin de surconsommer confiseries et sucreries pour bénéficier de ces effets. Il convient plutôt de privilégier les «sucres lents» qui libèrent le glucose progressivement.

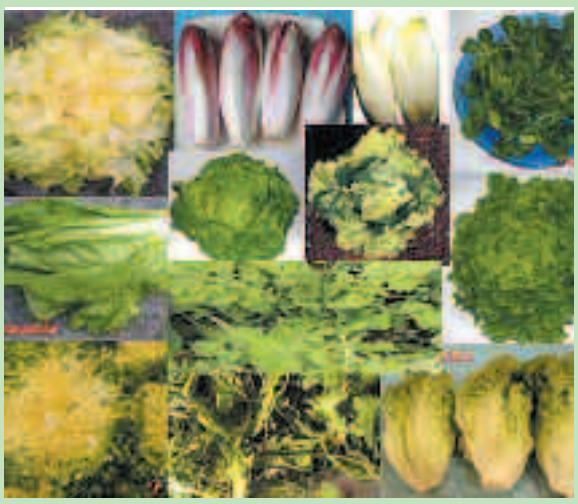
6. LE SUCRE ROUX, PLUS NATUREL, EST MEILLEUR POUR LES ENFANTS
FAUX. La blancheur est liée à la qualité du produit : plus il est blanc, plus il est pur. Plus il est foncé plus il contient de «caramels», de traces de sels minéraux et de vitamines. Mais les proportions sont trop infimes, sauf dans le sucre complet, avec sa mélasse, pour en tenir vraiment compte.

Gâteau à l'orange

Préparation : 15 min Cuisson : 50 mn, pour 1 gâteau de 23 cm, huile pour graisser le moule, 2 tasses de farine levure, 1/3 de crème anglaise, 1 tasse, 1/3 de sucre en poudre, 4 cuillerées à soupe de beurre, 3 œufs, 2 cuillerées à café de zeste d'orange finement râpé, 1 tasse de jus d'orange, 125 g de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de sucre glace

Allumez le four, thermostat 180°C.
Graissez le moule et couvrez le fond de papier sulfurisé.
Tamisez la farine et la crème anglaise dans le mixeur avec le sucre et le beurre. Faites tourner 10 secondes.
Ajoutez les œufs, le zeste et le jus d'orange. Faites tourner 30 secondes pour obtenir un mélange bien lisse.
Mettez-le dans le moule, lissez la surface.
Faites cuire 50 minutes (piquez le gâteau avec un couteau : il doit ressortir net).
Attendez 5 minutes avant de démouler le gâteau. Laissez-le refroidir. Mélangez le fromage blanc et le sucre glace et recouvrez-en le dessus du gâteau. Décorez avec de fines bandes de zeste d'orange.

TRUCS & ASTUCES



Comment rattraper une salade fanée ?
Passez la salade dans de l'eau tiède, puis rinçez-la à l'eau froide. Essorez et laissez-la un moment, 30 minutes au réfregirateur.

Comment essorer ma salade ?
La salade ne supporte pas bien l'eau, que ce soit dans le jardin où l'eau en faisant loupe brûle les feuilles et les fait monter, ou dans vos préparations culinaires. Essorez donc bien à fond vos salades, en les secouant dans un torchon s'il le faut.

Comment utiliser un reste de salade ?
Il vous reste seulement deux ou trois feuilles de salade. Inutile de les garder pour le lendemain. Vous pouvez les faire sauter dans de l'huile d'olive, avec une pincée de sucre pour accompagner vos viandes.