

**GAUFRES SIMPLES  
ET DÉLICIEUSES**

Photos : DR

- 500 g de farine
- 250 g de sucre
- 4 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 140 ml d'eau mélangée au lait
- 1 c. à c. de sel

- Faire chauffer d'abord le gaufrier.
- Pour préparer la pâte à gaufres mélanger dans une terrine la farine, le sucre, les œufs et le beurre fondu, incorporer peu à peu l'eau mélangée au lait sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
- Déposer une grosse c.à.s de pâte sur les plaques du gaufrier, fermez-le et laissez cuire quelques minutes, saupoudrer de sucre glace.
- Servir tiède.

**QUE DOIVENT MANGER  
NOS ENFANTS****Choix des aliments, plutôt que régime**

Même en cas de rondeurs, on évite de mettre un enfant au régime, afin de ne pas le carencer ou encore de diaboliser la nourriture. Pour sa croissance, il a des besoins élevés en protéines, certains lipides, glucides, calcium, fer, vitamines... Le mieux est de lui faire manger un peu de tout en favorisant les «aliments amis».

**Au premier rang figurent les fruits et légumes frais**

En entrée, en accompagnement et au dessert, ils trouvent leur place tout au long des repas. Les efforts d'épluchage sont récompensés par les fibres et les vitamines qu'ils apportent ! Ne pas oublier aussi les quatre produits laitiers répartis dans la journée et les féculents dont l'enfant a besoin pour se sentir rassasié.

**10 astuces  
anti-  
migraine****1-** Prenez un médicament anti-douleur

ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage.

**2-** Si les maux de tête semblent

directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment.

**3-** Sortez et prenez un bol d'air.**4-** Faites un petit somme.**5-** Allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude sur la nuque et les épaules.**6-** Demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et des épaules.**7-** Le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçons sur votre nuque.**Trucs et astuces****Garniture improvisée pour pizza**

Vous êtes amateur de pizza et vous aimez les faire vous-même. Mais les éléments de garniture sont souvent en petites quantités et on n'a pas toujours tous les ingrédients sous la main. Alors prévoyez ! Quand vous préparez d'autres recettes pensez à mettre dans un petit sac plastique ce qui pourra vous servir pour garniture : mettez quelques rondelles de poivrons de côté quand vous faites une ratatouille, quelques champignons aussi, un petit morceau de fromage ... Congelez-les et sortez-les quand vous voulez.

**Écouter et cuisiner**

Si vous avez envie de regarder la télévision dans votre cuisine mais de vouloir zapper ou tout simplement de baisser le son, prévoyez de mettre, un morceau de film alimentaire sur les boutons du téléviseur ou d'envelopper votre télécommande d'un petit sac plastique.

**Cuisson de la volaille**

Les cuisses ont besoin de cuire plus longtemps que les blancs et pour éviter que ceux-ci ne se dessèchent, commencez la cuisson d'une volaille sur un côté, puis sur l'autre et terminez par le dos.

**Boules**

Gagnez du temps, préparez vos boules de glaces à l'avance. Disposez-les sur une assiette. Recouvrez le tout d'un film alimentaire et placez au congélateur.

**Dégustation**

Sortez les 15 minutes avant de les déguster, les parfums seront plus développés et elles seront plus moelleuses.



*La persistance de maux de tête handicape considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs...*

**ET RESPECTER****UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE :****8-** Assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues.**9-** Consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers.**10-** Prenez des repas légers et équilibrés. Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation...) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.**Poulet  
à la moutarde  
et à l'estragon**

Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 60 mn, cuisses de poulet : 4, moutarde : 6 c. à soupe, eau : 1/2 verre, bouillon de volaille : 2 verres, crème fraîche : 3 c. à soupe, jus de citron : 1, huile : 2 c. à soupe, beurre : 1 noix, estragon : 4 brins, sel, poivre

Dans une cocotte faites chauffer l'huile et le beurre ; faites revenir à feu vif les cuisses de poulet coupées en deux à l'articulation, salez, poivrez ; égouttez la viande. Versez l'eau et le bouillon, laissez chauffer en grattant les sucs de cuisson. Passez le jus au chinois. Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte, arrosez du jus filtré. Laissez cuire à feu doux, 35 minutes. Mélangez la moutarde, la crème, le jus de citron ; incorporez au jus de la cocotte, laissez cuire 10 minutes.

Dressez les morceaux de poulet sur un plat ou dans 4 assiettes.

Arrosez de sauce moutarde, parsemez d'estragon ciselé.

Servez avec des pommes de terre vapeur.