

## Gratin de roulés de dinde aux légumes



- Des filets de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 200 g de champignons en boîte
- 10 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre, piment fort

- Laver et épépiner le poivron puis coupez-le en lamelles.
- Éplucher la carotte et coupez-la en lamelles, faites-les cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée. Ajouter les lamelles de poivron et laisser cuire pendant 1 minute. Egoutter le tout dans une passoire.
- Étaler les filets de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.
- Couper un morceau de papier film et mettre un filet de dinde par-dessus, saupoudrer de sel, poivre et piment fort et disposer dessus quelques lamelles de carotte et de poivron. Rouler en serrant bien avec la main pour lui donner la forme d'un boudin en vous aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon. Continuer la même opération avec le reste de légumes et de filets de dinde.
- Mettre les roulés de dinde dans une grande casserole d'eau salée et laisser cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir et retirer délicatement le papier film, couper les roulades en rondelles.
- Dans un moule à gratin beurré, verser la crème fraîche, disposer dessus les rondelles de roulés de dinde, répartir les champignons en boîte, saupoudrer de gruyère râpé.
- Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servir aussitôt.

## ETES-VOUS FROMAGE ?



Photos : DR

**QUESTION N°1 : LES FROMAGES SONT TRÈS PAUVRES EN SEL ?**

**RÉPONSE : FAUX**

Avec le pain, ou les soupes, les fromages sont parmi les aliments qui apportent beaucoup de sel. Ils en contiennent entre 0,6 à 1,4 g pour 100 g.

**QUESTION N°2 : IL Y A AUTANT DE CALCIUM DANS 30 G DE FROMAGE QUE DANS 150 ML DE LAIT ?**

**RÉPONSE : VRAI**

Les équivalences sont les suivantes : 150 ml de lait = 1 yaourt = 2 petits suisses de 30 g (60 % MG) = 60 g de fromage blanc (4 cuillères à soupe) = 20 à 30 g de fromage.

## Activité physique contre sédentarité



Chez les enfants comme chez les adultes, la prise de poids est due à un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques. Si le contenu des assiettes est donc essentiel, il ne faut pas pour autant oublier l'activité physique. Certains indicateurs de sédentarité ont en effet augmenté : nombre de voitures par foyer, temps passé devant la télévision ou les jeux vidéo, diminution de la marche... Il faut donc réapprendre à bouger plus ! Donner à votre enfant l'habitude d'être actif dans la vie quotidienne. Cultiver chez lui cette envie, c'est lui faire un précieux cadeau.

**QUESTION N°3 : LES FROMAGES COMME LE ROQUEFORT SONT PERCÉS AVEC DES AIGUILLES LORS DE LA FABRICATION.**

**RÉPONSE : VRAI**

Bleus, roquefort... Ce sont tous des fromages à pâte persillée, dont la fabrication nécessite un perçage avec des aiguilles pour permettre le développement de moisissures.

**QUESTION N°4 : LA CROÛTE ORANGE DE CERTAINS FROMAGES EST UN COLORANT.**

**RÉPONSE : FAUX**

Dans ces fromages la croûte est lavée et brossée, ce qui favorise l'apparition des champignons à l'origine de la couleur orangée.

**QUESTION N°5 : LES FROMAGES FONDUS SONT CHAUFFÉS JUSTE AVANT D'ÊTRE EMBALLÉS, POUR ÊTRE PLUS FACILES À TARTINER.**

**RÉPONSE : FAUX**

Ils sont constitués d'un mélange d'un ou plusieurs fromages avec du beurre, de la crème, du lait.



**QUESTION N°6 : DANS 100 G DE FROMAGE À 60% DE MATIÈRES GRASSES, IL Y A 60 G DE LIPIDES.**

**RÉPONSE : FAUX**

Ce pourcentage de matières grasses est calculé pour le poids sec. C'est-à-dire que vous enlevez toute l'eau de votre fromage pour mesurer sa teneur en matières grasses. Ainsi, un fromage de 100 g à 60% de matières grasses ne contient pas 60 g de graisse, mais beaucoup moins ! Imaginons qu'il contient 50 % d'eau : cela veut dire que l'extrait sec représente 50 g, et que donc ce fromage contient réellement 30 g de lipides.

## Cœur coulant au chocolat



Pour 4 personnes, 80 g de farine, 250 g de chocolat, 4 œufs, 2 jaunes, 150 g de beurre, 150 g de sucre

- Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie en mélangeant jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, puis incorporer le sucre sans cesser de mélanger à l'aide d'une fourchette.
- Incorporer les œufs un à un en travaillant bien le mélange, puis ajouter les jaunes de la même manière et terminer par la farine tamisée en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Verser la pâte dans des moules individuelles préalablement beurrées et farinées ou sucrées. Enfourner et laisser cuire pendant 10 min environ. Laisser tiédir.
- Démouler et servir.

## LA GYMNASTIQUE FACIALE



La gym faciale, basée sur les grimaces, constitue un moyen naturel pour prévenir le vieillissement et rajeunir les traits du visage. Votre visage n'est plus ce qu'il était ! Avant de penser au lifting, il y a une méthode 100% gratuite, efficace qui vous permettra de raffermir vos muscles faciaux et prévenir l'apparition des rides. C'est la gymnastique faciale.



5 à 10 minutes par jour sont suffisantes pour remodeler votre visage. Les premiers effets sont visibles au bout de 2 à 3 mois. Voici un aperçu de ces astuces... Pour avoir une bouche glamour dites «b» et «ou» en alternance tout en exagérant le mouvement pour être sûre que la tension est assez forte. En prononçant le «ou» pensez à pousser vos lèvres vers l'avant

comme si vouliez donner un baiser. Pour combattre la fatigue des yeux ouvrez puis fermez vos paupières. Intensifiez le mouvement au fur et à mesure que vous répétez cet exercice.

Pour lisser votre front regardez vers le haut de votre front et faites bouger les muscles du front et du cuir chevelu. Vous pouvez accentuer

l'effet en massant avec vos quatre doigts en partant des sourcils et en remontant vers le front.

Pour être belle, faites la grimace ! La gym faciale est basée en effet sur les grimaces ! Essayez de reproduire toutes les émotions qui vous passent par la tête avec des grimaces, ceci va aider à détendre les muscles de votre visage d'une manière naturelle.