

NUTRITION/ENFANTS

CUISINER LÉGER SANS MANGER TRISTE



L'enfant n'est maître ni des achats d'aliments ni de la façon de les préparer. Il revient à ses parents d'user avec mesure des préparations toutes faites et d'apprendre à cuisiner simple. Vapeur, papillotes, gril... ces modes de cuisson évitent l'utilisation de matière grasse. Le

wok peut aussi être une solution avantageuse, à condition d'avoir la main légère sur l'huile utilisée.

En plus de leur intérêt diététique, courtes et sans liquide, préservent souvent mieux les vitamines. Les épices et les



herbes de toutes sortes représentent leurs meilleures alliées. Le vert du persil, le jaune du safran, le rouge du paprika doux sont autant de touches d'une

savoureuse gaieté dont souvent les petits raffolent.

LA BONNE MESURE

S'il faut un peu de tout pour bien grandir, inutile d'en rajouter. Une noisette de beurre frais sur les pommes vapeur et un filet d'huile d'olive dans la salade de tomates sont les bienvenus comme la cuillerée de sucre ou de miel dans le yaourt nature. Mais pas davantage.

De même, il est conseillé d'avoir la main légère avec le sel. Excessivement dosé, il ouvre l'appétit plus que de raison. Une mauvaise habitude à traquer : resaler avant même d'avoir goûté un plat ! Attention aussi à ne pas abuser de certains aliments qui cumulent graisses et sel ou sucre (chips, saucisson...).

TRUCS DE GRAND-MÈRE



- Des petits bouts de savon méritent mieux que la poubelle : une fois que vous en avez une quantité suffisante, mettez-les dans une

casserole, chauffez et ajoutez un peu de glycérine et un parfum de votre choix. Formez une ou deux nouvelles savonnettes et ensuite laissez sécher.

- Pour éviter des mauvaises odeurs dans un sac de sport, placez une savonnette parfumée dedans avant de le ranger.



- Pour peler vite des gousses d'ail, plongez-les dans de l'eau chaude : les peaux se détachent plus facilement.

- Impossible d'enlever les taches de brûlé de votre poêle en inox ou en émail ? Essayez de la récurer avec un mélange de sel et de vinaigre.

- Pour enlever de la colle de vos doigts, frottez avec un peu de dissolvant pour vernis à ongles.

- Un petit bout de fromage desséché ? Prenez un tissu blanc et propre, imbibez-le de vinaigre et essorez-le bien. Enveloppez le fromage pendant quelques heures : il retrouvera saveur et douceur.



- Pour nettoyer la semelle du fer à repasser, laissez-le refroidir, puis enduisez-la d'une fine couche de dentifrice et frottez avec un chiffon doux.

- Pour garder craquants vos biscuits salés ou sucrés, mettez deux sucres dans la boîte à biscuits.

- Une tranche de pain dans l'eau va empêcher les pommes de terre épluchées de noircir.

- Pour enlever des traces de rouille sur vos casseroles, atténuez-les d'abord avec une éponge en acier, frottez avec la moitié d'un oignon cru.

- Pour enlever des taches sur des meubles ou objets en bois, imbibez un bout de tissu d'un peu d'huile d'olive et frottez.



Pâtes au thon à la tunisienne



Photos : DR

- 1 boîte de thon au naturel
- 250 g de pâtes
- Huile
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1 gousse d'ail écrasée
- Epices, harissa
- Sel et poivre

- Faire revenir l'ail écrasé dans une casserole avec l'huile, ajouter le concentré de tomates, les épices, l'harissa, saler et poivrer, couvrir la moitié de la casserole d'eau et laisser cuire 45 min environ en remuant de temps en temps.

- Ajouter le thon dans la casserole et laisser cuire 15 min encore jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.

- Faire cuire les pâtes, égouttez-les, mélangez-les avec la sauce.

- Servir aussitôt.

Chaussons de babanes au chocolat



- 2 bananes, 1 citron,
- 4 feuilles de brick,
- 1 c. à s. de beurre,
- 200 g de chocolat noir

- Peler et couper les bananes en deux dans la longueur, mélangez-les avec le jus de citron et laissez macérer pour qu'elles ne noircissent pas.

- Egoutter les bananes et faites-les dorer sur une plaque de cuisson ou une poêle des deux côtés pendant 15 min environ.

- Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau sur feu très doux pendant 2 min.

- Déposer chaque demi-banane sur une feuille de brick, ajouter la moitié du chocolat fondu, refermer en battant les côtés et rouler comme un cigare.

- Dans une poêle faire dorer les chaussons de bananes avec le beurre fondu sur feu doux pendant 5 min environ.

- Servir aussitôt.

MAÎTRISER SON SOUFFLE

Une bonne respiration apaise les tensions et relance tous les circuits énergétiques, à condition de faire participer le ventre, centre de la sérénité et de la vitalité. Pour la retrouver, suivez ces conseils.

EXERCICE

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Commencez par écouter votre respiration calmement. Au bout de 5 minutes, posez les mains sur l'abdomen et inspirez lentement par le nez, en gonflant le ventre. Gardez l'air un très court instant et expirez lentement par la bouche. L'expiration doit durer deux fois plus que l'inspiration. A faire une dizaine de fois, le plus souvent possible.