

Mini-clafoutis



Pour 6 personnes, préparation : 15 min,
cuisson : 10 min

Crème fraîche épaisse : 20 cl, œufs : 3, beurre :
40 g, lait : 1 verre, thym : 6 c. à café, olives
noires dénoyautées : 5 par clafoutis, thym frais
(pour la décoration) : 12 brindilles,
maïzena : 1 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez votre four th.7 (210 °C). Dans un saladier, cassez les œufs et mélangez-les bien. Incorporez ensuite le lait, la crème fraîche, la maïzena, le thym, le sel et le poivre puis mélangez délicatement. Beurrez 6 moules à tartelettes individuels. Garnissez ces moules de 5 olives chacun puis versez dessus la préparation à base d'œufs. Enfourez pour 10 min puis à la sortie décorez de brindilles de thym. Servez chaud ou froid avec une salade, c'est un régal !

BIEN HYDRATER VOS ENFANTS



Photos : DR

L'été, c'est encore plus important. Car les enfants, toujours en mouvement, transpirent beaucoup. Et boire régulièrement leur évitera un coup de chaleur, cette perturbation du système de régulation de la température du corps. Proposez-leur de l'eau fréquemment. Sachez aussi que les aliments riches en eau participent à notre hydratation : légumes et fruits qui renferment environ 90% d'eau (tomates, concombres, pêches, melons, abricots), et les laitages (lait, yaourts ou desserts lactés), qui contiennent de 75 à 90 % d'eau. N'oubliez pas pour autant que ces derniers apportent des calories. Pour les bébés de moins d'1 an, il est conseillé de donner un biberon d'eau non sucrée entre les repas, car leurs besoins sont trois à quatre fois plus élevés que ceux d'un enfant plus âgé.

Strudel aux pommes et à la cannelle



Pour 6 personnes, préparation : 30 min,
cuisson : 1 h, temps de repos : 30 min
Garniture : raisins secs : 50 g, pommes : 750 g,
jus de citron : 1, beurre : 50 g,
chapelure : 3 c. à soupe, sucre : 75 g,
cannelle : 1 c. à soupe, sucre glace
Pâte : farine : 500 g, œuf : 1,
sucre en poudre : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée,
beurre : 25 g, eau : 5 cl

Préparer la pâte : A l'aide d'un robot, mélanger la farine, l'œuf, le sucre en poudre, le sel, le beurre et la moitié de l'eau tiède pour former une pâte molle. Ajouter de l'eau tiède si nécessaire. Façonner la boule de pâte et badigeonner de beurre fondu pour éviter l'assèchement. Couvrir d'un linge, laisser reposer une demi-heure à température ambiante.
Préparer la garniture : Déposer les raisins dans un bol et couvrir d'eau. Laisser tremper 20 minutes. Bien égoutter et réserver. Peler, évider, couper les pommes en quartiers puis les parfumer de citron. Réserver. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire griller la chapelure à feu moyen quelques minutes. Réserver. Abaisser la pâte (badigeonner de beurre fondu si la pâte est sèche). Préchauffer le four à 180°. Mélanger les pommes pelées, évidées, coupées en quartiers, les raisins secs, la chapelure, le sucre et la cannelle. Déposer en un ruban sur le bord de la pâte. Rouler la pâte, en enfermant la garniture. Manipuler la pâte délicatement. Fermer les extrémités du strudel en les pressant, puis le faire glisser sur une plaque à biscuits graissée. Badigeonner le strudel de beurre fondu et faire cuire 50 à 60 minutes. Disposer le strudel sur un plat de service et saupoudrer de sucre glace. Servir chaud ou froid.

VITAMINE D, UNE DOUBLE ORIGINE



C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium. Mais pour être sûr d'avoir son content en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D.

Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent. C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois...), des œufs, plus spécifiquement leur jaune, et du lait, ainsi que des produits laitiers.

EN VACANCES, recréez des habitudes

Ne laissez pas votre intestin perdre ses repères. Certes, vous avez changé d'environnement, et vous devez faire connaissance avec de nouvelles toilettes. Ne rechignez pas pour autant à vous y rendre. Au contraire. Prenez le temps de vous y présenter régulièrement afin de recréer une habitude qui devrait rapidement se transformer en réflexe. Chaque matin, après votre petit-déjeuner, ou le soir,

après le dîner (c'est généralement après un repas que l'on a une envie naturelle), faites un détour au petit coin. Votre transit appréciera vite cette discipline. N'oubliez pas que le corps médical parle de constipation quand le temps de transit dépasse les 72 heures, en clair si vous allez moins de deux fois par semaine à la selle.



SAUCE ROSE À LA MENTHE



Pour 4 personnes, préparation : 5 min, 2 yaourts
brassés, 2 petites tomates, 1 petite boîte de
concentré de tomates, 1 oignon doux, 2 branches
de feuilles de menthe, sel, poivre.

Lavez les branches de menthe, effeuillez-les et essuyez-les soigneusement. Hachez les feuilles menu. Lavez les tomates, détaillez-les en dés. Pelez et hachez l'oignon. Dans une jatte, versez les 2 yaourts brassés, le concentré de tomates et mélangez de manière à obtenir une préparation homogène. Puis, incorporez les dés de tomates, l'oignon et la menthe hachés. Salez, poivrez, mélangez encore et servez.