

ALIMENTATION

Le jeu
des
6 erreurs

- 1 Attention aux graisses cachées dans les viandes et poissons panés, les frites, les sauces... et aux abus de graisses animales induits par la cuisine au beurre ou à la crème fraîche. Pour la cuisson, privilégiez les graisses végétales et variez les huiles !
- 2 Attention également aux sucres cachés responsables de caries dentaires et d'une prise pondérale ! Limitez la prise de bonbons, sodas (un litre de soda équivaut à 24 morceaux de sucre) et chocolats (une barre chocolatée équivaut à six morceaux de sucre) en particulier le soir après le brossage des dents.
- 3 Le grignotage entre les repas est à bannir impérativement, sous peine de voir l'enfant chipoter ensuite à chaque repas.
- 4 Riche en sucres lents et en amidon, le pain doit être introduit à chaque repas.
- 5 L'eau est la seule boisson indispensable et peut être prise à tous moments de la journée.
- 6 Attention à ne pas favoriser l'apparition de troubles alimentaires en vous focalisant de manière excessive sur l'alimentation de votre enfant !



Photos : DF

Tarte tatin aux
poires et épices

Pâte feuilletée, 5 poires, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 2 clous de girofle écrasés, 1 pincée de gingembre moulu, 1 sachet de sucre vanillé, 3 pincées de noix de muscade, 1 cuillère à soupe de miel, 50 g de beurre, 1 moule qui supporte le passage à la flamme

Préparez les poires. Epluchez-les, évidez-les et coupez-les en 2.
Prenez le moule et mettez-le sur un feu moyen, faites-y fondre le beurre incorporez des épices et du miel. Faites caraméliser (blond).
Disposez les poires dans le moule, faites-les caraméliser et arrosez-les du caramel épicé.
Otez le moule du feu, attendez 20 minutes.
Recouvrez les poires avec la pâte.
Mettez à four chaud TH 5/6 180 °C pendant 1/2 heure.
Servez-les tièdes.

FROMAGE : quelques trucs

- Placez une branche de thym à côté du fromage au frigo, celle-ci masquera l'odeur des fromages forts.
- Le fromage froid se râpera plus facilement que le fromage laissé à la température ambiante.
- Pour faire fondre le fromage, émiettez-le ou coupez-le finement.
- Ce sont les fromages à pâte dure (parmesan, emmenthal, gruyère) qui sont les meilleurs pour gratiner un plat, parce qu'ils supportent mieux les températures élevées.
- Ajoutez un petit morceau de pain au fromage râpé, pour éviter qu'il ne s'agglutine.



Poulet aux citrons



500 g de poulet, 3 c. à soupe d'huile, 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, 1/2 c. à c. de gingembre émincé, le jus et le zeste de 2 citrons, 2 c. à soupe de sauce soja (facultatif), 1 bouquet garni, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de gingembre en poudre, sel, poivre

Découpez la viande en cubes.
Faites chauffer l'huile dans la marmite et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 3 à 4 minutes.

Ajoutez la viande et faites sauter 2 minutes en remuant. Mouillez avec le jus des citrons, la sauce de soja et 15 cl d'eau.

Ajoutez le bouquet garni, la cannelle, le gingembre en poudre et émincé, les zestes des citrons. Salez et poivrez, et laissez mijoter 45 minutes.

Réaliser quels
sont les nombreux
avantages
d'être sportif

- Affiner votre silhouette et développer votre masse musculaire.
- Retrouver un équilibre et une bonne hygiène de vie.
- Se sentir bien dans sa peau.
- Utiliser pleinement le potentiel physique que la nature nous a offert.
- Retrouver des réveils matin plus faciles, un sommeil profond, un transit intestinal sans problème.
- Avoir une pêche d'enfer, une meilleure estime de soi et une meilleure image de son corps.