

## Pommes de terre farcies



**Préparation 15 min, cuisson 1h15 + 20 min, pour 4 personnes, 4 pommes de terre, 1/4 de tasse de fromage râpé, 1/4 de tasse de crème fraîche, 1 cuil. à soupe de persil haché.**

Allumez le four thermostat 180° C. Piquez les pommes de terre avec la fourchette et mettez-les dans le plat. Faites-les cuire 75 min. environ. Sortez-les du four et laissez-les un peu refroidir. Coupez un des bouts de chaque pomme de terre, au premier tiers. Avec la cuillère, évidez entièrement toutes les pommes de terre. Enlevez la peau des bouts que vous avez coupés. Mettez la chair dans le saladier et écrasez-la bien avec la fourchette. Ajoutez 1/4 de tasse de fromage, la crème et le persil. Mélangez bien. Remplissez chaque pomme de terre évidée de ce mélange et recouvrez du reste de fromage râpé. Faites-les cuire au four 20 min.

## PARENTS

### Les légumes et les fruits (Intérêt chez le jeune enfant)



Photos : DR

Les fruits et légumes sont indispensables à l'enfant qui grandit. Pauvres en calories, riches en vitamines, ils doivent être présents dans tout repas équilibré. Même si souvent l'enfant rechigne à en manger...

L'enfant de 1 à 3 ans devrait manger deux portions par jour de 100 à 150 g de fruits et de légumes frais. Fruits et légumes ont des valeurs nutritives proches et peuvent se substituer les uns aux autres.

**Pauvres en calories, riches en vitamines...**

La teneur en eau des légumes et des fruits est très importante ; l'eau représente 90 % de leur poids en

moyenne. La teneur en énergie est en général faible sauf pour certains fruits. Les légumes et les fruits frais contiennent beaucoup de vitamines, C en particulier, carotène aussi (pro-vitamine A) pour les légumes rouges et verts et les fruits jaunes orangés. Ils ont une teneur aromatique importante, et enfin leur richesse en fibres est fondamentale : cellulose, hémi-cellulose et pectine, qui jouent un rôle primordial dans le transit intestinal.

Pour être plus digestes quand ils sont consommés crus, les végétaux doivent être rendus faciles à mastiquer par râpage ou division en fins morceaux, et contenir peu d'amidon.

## Quelles sont les causes d'un ventre rond ?

Qu'elles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses. En voici les principales :

### Une alimentation inadaptée

Les repas copieux ou riches en sauces, fritures... sont en général difficiles à digérer. En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps de séjour des aliments dans l'estomac.

De plus, certains aliments en quantité trop importante, comme les légumes secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

### Un manque d'activité physique

Le ventre est constitué de muscles

(abdominaux) qui peuvent se relâcher s'ils ne sont pas sollicités régulièrement. Il est donc recommandé de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.

### Le stress

Cette sensation de "nœud dans l'estomac" peut déclencher une fatigue physique générale. Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements et des maux divers.

## TRUCS & ASTUCES

### 1 - Conserver le persil au frigo



Le persil haché se conserve beaucoup mieux au réfrigérateur si on le presse dans un torchon en le rinçant sous l'eau du robinet. Cela élimine les risques de fermentation.

### 2 - Empêcher le sucre de durcir

- Mettez un quartier de pomme dans la boîte.

- Assouplissez du sucre durci en plaçant une tranche de pain de mie dans la boîte.

### 3 - Laitue et céleri

Les salades et le céleri se conservent plus longtemps lorsqu'ils sont emballés dans un sac en papier et non dans un sac en plastique.

## Cœur moelleux au chocolat



**Pour 2 personnes, de cuisson : 25 mn, temps de préparation : 20mn, 120 g de chocolat riche en cacao, 120 g de beurre + un peu pour le moule, 80 à 100 g de sucre glace, 3 œufs, 1 cuillerée à soupe arasée de farine + un peu pour le moule décor, petits bonbons en chocolat multicolores.**

A faire la veille de préférence.

Préchauffer le four (thermostat 6 - 180°C).

Beurrer et fariner un moule en forme de cœur convenant pour 2 personnes.

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie ou au micro-ondes avec le beurre en morceaux.

Délayer jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.

Ajouter le sucre glace, incorporer les œufs un à un en battant la pâte au fouet à main, puis la farine.

Verser la préparation dans le moule et enfourner à mi-hauteur. Laisser cuire 25 minutes.

Au sortir du four, laisser tiédir, puis démouler le gâteau avec précaution (il est fragile) sur une assiette plutôt que sur une grille et le remettre à l'endroit sur le plat de service. Mettre au frais 12 heures.

Décorer de petits bonbons en chocolat multicolores. Servir frais.