Gratin d'aubergines fondantes

4 aubergines, fromage râpé, une petite boîte de coulis de tomates, feuilles de basilic frais ou moulu, huile d'olive, sel, poivre

Epluchez les aubergines et coupez-les en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Préchauffez votre four à 200 °C (th.6-7). Déposez vos tranches d'aubergines sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé, et badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau alimentaire. Faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes, pendant environ 20 minutes. Hachez les feuilles de basilic, versez le coulis de tomates dans une casserole et ajoutez le basilic haché ou en poudre, salez et poivrez. Faites simplement chauffer le coulis à feu doux.
Au fur et à mesure que les tranches d'aubergines sont dorées, déposez-les dans le fond d'un plat à gratin, puis nappez cette première couche de coulis de tomates. Saupoudrez ensuite d'une couche de fromage râpé. Puis répétez les opérations jusqu'à l'épuisement des ingrédients. Terminez par le coulis saupoudré d'une bonne couche de fromage.
Mettez le tout au four pendant 40 minutes à 200 °C.
Le gratin doit être bien doré.

Photos : DR

Sauce au fromage blanc et à la dinde fumée

Mélanger du fromage blanc maigre avec un peu de crème fraîche. Y ajouter de la dinde fumée hachée et des fines herbes hachées. Relever avec du poivre et un peu d'ail en poudre.

Sauce au yaourt

Mélanger 3 c. à s. de yaourt maigre, 1 c. à c. de moutarde, le jus d'un citron dans un ravier et ajouter les aromates, les condiments ou les épices selon le goût (oignons, ail, estragon, basilic, cerfeuil…).

Enceinte : prendre du poids, mais combien ?

Parce que la nature, qui fait pourtant bien les choses, est parfois un peu compliquée, une femme enceinte doit souvent répondre à deux questions contradictoires.

Comment bien se nourrir pour répondre aux besoins de son corps et donner naissance à un enfant en bonne santé ? Mais aussi comment éviter une prise de poids excessive dont les kilos superflus pourraient alourdir la silhouette plus longtemps que nécessaire ?
Si chaque femme, et donc chaque grossesse, est différente, on sait néanmoins de manière assez précise, comment se répartissent les kilos au cours de ces 9 mois.
On estime ainsi le « poids d'une grossesse» à 10 à 12 kilos en moyenne :
- 3 à 4 kg pour le bébé,
- environ 500 g pour le placenta,
- 1 500 g pour l'utérus,
- 1 000 à 1 500 g pour le liquide amniotique,
- 1 000 à 1 500 g pour le volume sanguin,
- et 900 g pour le volume mammaire, plus important lui aussi.

Prendre du poids pendant sa grossesse ne signifie donc pas doubler de volume, et logiquement, ces kilos seront perdus en quasi-totalité dès la naissance de l'enfant.
Quelques kilos supplémentaires, dits «de confort» pour la maman, sont néanmoins nécessaires, car ils vont constituer une réserve d'énergie bienvenue dans laquelle le corps pourra puiser, au moment de l'accouchement par exemple.
On recommande donc (pour une femme de corpulence moyenne et en bonne santé) de prendre entre 11 et 16 kilos, même si dans certains cas, ce poids doit être adapté en fonction de facteurs particuliers.

Vivre avec un jeune diabétique

Vivre avec une personne diabétique est source de nombreuses interrogations pour les proches, encore plus dans certaines circonstances, si, par exemple, le diabète touche un enfant. Vivre avec un jeune diabétique signifie que votre intervention doit tendre à rendre la maladie et son vécu beaucoup moins pénibles.
En fonction de l'âge de votre enfant, vous pouvez instaurer des jeux pour mesurer le taux de sucre dans le sang. Ne lui imposez pas les restrictions, mais amenez-les de façon ludique afin qu'elles s'intègrent petit à petit à la vie quotidienne.
Si votre enfant doit suivre un régime particulier, ne le laissez pas seul, essayez d'associer ses menus et ceux du reste de la famille afin qu'il ne se sente pas pénalisé à l'idée de ne pas avoir le droit de manger ce qu'il veut quand il le veut.

La soif

Le corps humain est composé à 60% d'eau. Lorsque le volume des liquides descend au-dessous d'un certain seuil, le cerveau libère une hormone appelée «vasopressine». Comme son rôle est de contribuer à garder l'équilibre des volumes liquidiens dans l'organisme, elle envoie un signal d'alarme — la soif — lorsque le corps a besoin d'eau.

Petits flans pommes/chocolat

1 pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20 g de farine, 20 g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao (non sucré de préférence)

Préchauffer votre four à 180°C.
Peler et épépiner la pomme. Détailler-la en fines lamelles, et les disposer dans des petits ramequins (beurrés ou non) Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf. Mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs.
Ajouter le lait, et fouetter vigoureusement.
Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25 mn à 180°C.