Croquettes de riz

300 g de riz cuit, 1 tranche de pâté de dinde ou poulet, 4 œufs, 100 g de fromage rouge râpé, 150g de fromage blanc, 2 pincées de safran, 100 g de chapelure, 4 à soupe de farine, 1 bain de friture

Mélangez le riz cuit avec le safran, 2 œufs battus et le fromage rouge râpé. Assaisonnez. Formez une boule de riz de la grosseur d'un petit œuf. Glissez-y un dé de pâté de dinde et un dé de fromage blanc, puis refermez la boule avec du riz. Roulez-la d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et dans la chapelure. Confectionnez autant de croquettes que possible. Faites chauffer l'huile de friture à 180° C. Mettez-y les croquettes à dorer par trois. Egouttez-les sur du papier absorbant. Gardez-les au chaud à l'entrée du four préchauffé à 120° C. Servez les croquettes bien chaudes.

Question
J'ai oublié ma pilule, que faire ?

Tout dépend du moment auquel vous prenez conscience de votre oubli. Si vous vous en apercevez douze heures après (le lendemain matin si vous la prenez habituellement le soir), prenez tout de suite votre comprimé. Puis continuez la plaquette normalement. Si vous laissez passer vingt-quatre heures, prenez deux comprimés en même temps et continuez la plaquette. Pour plus de précaution, vous devez utiliser un moyen de contraception supplémentaire (préservatif), jusqu'à la fin de la plaquette.

NUTRITION

Sucre et enfants
La chasse aux idées reçues

Et si certaines idées concernant le sucre et ce qu'il peut apporter aux enfants n'étaient que des idées reçues ? Petite revue de détail

1. LE SUCRE DONNE DES CARIES

VRAI. La carie est une déminéralisation de l'émail sous l'effet de la flore bactérienne (plaque dentaire), dont l'activité est favorisée par les sucres et l'amidon cuit. Ces glucides, en étant fermentés par la flore bactérienne, modifient ainsi l'acidité de la bouche et favorisent l'apparition des caries. La salive certes neutralise l'attaque acide, mais un bon brossage trois fois par jour, idéalement après chaque sucrerie, est fortement recommandé.

2. LES ENFANTS ONT UN GOÛT INNÉ POUR LE SUCRE

VRAI. Dès la naissance, le nourrisson manifeste son attirance pour le sucre par des mimiques de plaisir. Entretenu, ce goût restera présent en grandissant. Mais en diversifiant son alimentation, le petit découvrira aussi le plaisir d'autres saveurs. Outre l'équilibre alimentaire, ce point met en avant l'importance de la diversification dès le plus jeune âge.

3. L'EAU SUCRÉE DÉSALTÈRE LES ENFANTS

FAUX. Les boissons sucrées sont moins désaltérantes que l'eau nature. Pour donner de bonnes habitudes alimentaires à un enfant, il convient donc de l'habituer à boire de l'eau pure. Par ailleurs, la perception du goût sucré génère certes chez l'enfant un sentiment de bien-être, mais n'a pas d'action calmante physiologiquement avérée.

4. LE SUCRE ÉNERVE

FAUX. Certains pensent que manger beaucoup de sucre «énerve» les enfants, pourtant aucune étude scientifique ne l'a démontré. Peut-être faut-il chercher l'explication de cette agitation par le contexte dans lequel peuvent être consommées les sucreries : anniversaires, visites chez des amis de la famille, moments de fête…

5. LE SUCRE CONTRIBUE AUX PERFORMANCES INTELLECTUELLES DES ENFANTS

VRAI. Plus le cerveau fonctionne, plus il a besoin de son carburant, le glucose. Sa consommation accroît les capacités d'attention et diminue les temps de réaction. Pas besoin de surconsommer confiseries et sucreries pour bénéficier de ces effets. Il convient plutôt de privilégier les «sucres lents» qui libèrent le glucose progressivement.

Beauté

Les recettes magiques pour…

EN FINIR AVEC LES POINTS NOIRS
Mélangez deux cuillères à soupe d'argile à deux cuillères à soupe de lait. Ajoutez vingt gouttes d'huile d'argan..

Laisser poser le masque 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède. Faire le plein de vitamines. Mixer un abricot sec avec un peu d'eau bouillante. Laisse refroidir puis poser la «purée» pendant 15 minutes. Rincez ensuite à l'eau de rose (en pharmacie), c'est top pour apaiser et régénérer la peau fatiguée !

AVOIR UN TEINT ÉCLATANT
Mélangez 3 à 4 cuillères à café de levure de bière avec un peu d'eau. Laissez poser 15 minutes.

HYDRATER VOTRE PEAU EN PROFONDEUR
Ecrasez un avocat bien mûr. Puis, mélangez la chair d'avocat avec de l'huile d'olive. Laissez poser 15 minutes.

Gâteau au chocolat

250 g de chocolat amer
250 g de beurre à température ambiante
200 g de sucre, 4 gros œufs
70 g de farine

Préchauffez votre four sur 180° C.
Faites fondre le chocolat et laissez-le refroidir. Mixer le beurre et le sucre 4 min à vitesse moyenne.

Ajoutez les œufs un à un, en battant 1 min entre chaque œuf.
Incorporez le chocolat puis mélangez.
Incorporez la farine et mélangez.
Versez la pâte dans votre moule et lissez le dessus.
Faites cuire 30 min environ, jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement gonflé et que le dessus se craquelle un peu.
Laissez refroidir avant de démouler.