

Croustillant de pommes-caramel et coulis de citron



4 tasses de pommes pelées en tranches minces, 1/2 tasse de sucre, 2 c. à s. d'eau, 1/2 tasse de farine, 1/4 de tasse de beurre fondu

Caramel : 1 tasse de sucre, 1/3 de tasse de beurre, 1/3 de tasse de lait, 2 tasses de sucre glace

Coulis de citron : 1/2 tasse de crème fraîche, 1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de zeste de citron

Préchauffer le four à 190°C.
Dans un moule beurré, déposer les pommes.
Mélanger les autres ingrédients dans un bol et les déposer sur les pommes. Cuire au four 35 minutes.
Servir le croustillant avec le caramel et le coulis de citron. Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le sucre jusqu'à ébullition. Refroidir 2 minutes puis retourner sur le feu et ajouter le lait et le sucre glacé. Dans une casserole, chauffer tous les ingrédients à feu très doux. Dès que la préparation commence à bouillir, retirer du feu.

Sauce chinoise

1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 5 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'eau, sel, poivre

Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre.
Ajouter la moutarde et bien mélanger.
Ajouter l'huile en filet (comme pour une mayonnaise).
Saler et poivrer et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).



Mon enfant ne mange pas !

Il y a beaucoup de raisons tout à fait légitimes pour lesquelles un enfant peut refuser un repas, même de façon répétée :

- Son repas précédent est trop copieux.
- Il mange trop entre les repas.
- Il est fatigué ou stressé, le soir par exemple.
- Il traverse une période où il grandit moins et a donc moins besoin de manger.

Levez tous ces doutes avant de vous dire que votre enfant «est difficile» ou pire encore, qu'il ou elle «a un problème avec la nourriture».

La grande angoisse des parents, c'est que leurs enfants n'aient pas, parce qu'ils refusent de manger ou qu'ils refusent certains aliments, tous les nutriments dont ils ont besoin. L'angoisse est généralement injustifiée, les enfants ne se



Photos : DR

laissant pas mourir de faim... Mais, ne serait-ce que pour vous rassurer, voici quelques suggestions d'échanges possibles :

- De la soupe, des crudités ou des purées à la place des légumes cuits

- Des compotes ou jus de fruits à la place des fruits entiers
- Des yaourts, du fromage ou autres laitages à la place du lait
- Des œufs, des laitages, ou des légumineuses, à la place de la viande.

Mesures liquides

Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/8 cuillères à thé	1/2 ml	
1/4 cuillères à thé	1 ml	
1/2 cuillères à thé	3 ml	
1 cuillère à thé	5 ml	1 c. à café
1/4 cuillères à soupe	4 ml	
1/2 cuillères à soupe	8 ml	
1 cuillère à soupe	15 ml	1 c. à table
1/8 tasse	35 ml	1 oz
1/4 tasse	65 ml	2 oz, 1/4 grand verre
1/3 tasse	85 ml	
1/2 tasse	125 ml	4 oz, 1/2 grand verre
5/8 tasse	160 ml	5 oz
2/3 tasse	170 ml	
3/4 tasse	190 ml	6 oz, 3/4 grand verre
7/8 tasse	220 ml	7 oz
1 tasse	250 ml	8 oz, 1 grand verre

Note : certaines mesures ont été arrondies légèrement.

Question

La pomme est un bon coupe-faim ?

Vrai. Son apport calorique est modéré (49 calories aux 100 g), et grâce à sa richesse en fibres, elle assure une bonne satiété. Mais attention : une belle pomme pèse au moins 200 g, et apporte donc près de 100 calories ! Il faut en tenir compte dans le total énergétique de la journée.



Nutrition

Ressentez-vous des envies incontrôlables de certains aliments ? La prochaine fois que cela vous arrive, prenez-en conscience et sachez que, si vous parvenez à les surmonter, elles finiront par passer. Préparez une liste de divertissements, de

loisirs ou d'activités dans lesquels vous pourriez vous plonger pour détourner votre attention et laisser passer l'envie : téléphoner à une amie, se promener, prendre un bain, lire un livre, se préparer une boisson chaude...

Vol-au-vent au poulet



8 vol-au-vent, 2 tasses de poulet cuit ou en cubes, 1/4 tasse de farine, 1/4 tasse de beurre, 1 tasse (bouillon de poulet), 1 tasse de lait, sel (au goût), poivre (au goût), persil (au goût), 1 tasse de macédoine de légumes cuits à la vapeur

Tenir les vol-au-vent au chaud au four pendant la préparation de la garniture.
Dans une casserole, laisser fondre le beurre.
Ajouter la farine et cuire 2 à 3 minutes.
Retirer du feu, ajouter les liquides graduellement en brassant et remettre à feu moyen.
Remuer continuellement jusqu'à épaississement de la sauce.
Ajouter le poulet, la macédoine et les assaisonnements et le réchauffer.
Verser dans les feuilletés et servir.

