

Tarte à la banane



4 bananes, une
pâte feuilletée,
une cuillère à
soupe de sucre,
50 g de beurre

Etalez la pâte
dans un plat à
tarte beurré et
fariné. Piquez le

fond avec une fourchette. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Epluchez et coupez les bananes en fines rondelles. Répartissez-les sur le fond de tarte et disposez des petites noix de beurre sur la tarte. Saupoudrez avec 1 cuillère à soupe de sucre.

Enfournez pendant 30 minutes.

Bébé

Le reflux
gastro-œsophagien
du nourrisson

Très fréquent chez le nourrisson, le reflux gastro-œsophagien entraîne des régurgitations qui disparaissent généralement à l'âge de la marche. Toutefois, il peut, dans certains cas, aggraver une pathologie sous-jacente ou entraîner des complications.

Des clefs pour
comprendre

Il peut s'agir de régurgitations bénignes après le repas, liées à une immaturité de l'appareil digestif du nourrisson et n'ayant aucune conséquence sur sa courbe de poids ou son appétit. A l'inverse, des vomissements en jets, abondants ou survenant à tout moment (même pendant le sommeil) peuvent provoquer ou aggraver une pathologie sous-jacente : laryngite, asthme, bronchite

chronique... Ils peuvent également être à l'origine de complications telles qu'un retard de croissance pondéral (lié à un refus de nourriture) ou une œsophagite (inflammation de l'œsophage).

La conduite à tenir

Les régurgitations dites bénignes seront essentiellement traitées par des mesures diététiques. Vous pourrez épaissir le lait du biberon et vous éviterez les apports précoces en jus de fruits et en céréales. Lors du repas, n'inclinez pas trop bébé, veillez à un débit correct de la tétine (ni trop rapide ni trop lent) ensuite gardez votre petit au calme et bien droit dans vos bras. Devant un reflux gastro-œsophagien préoccupant, votre médecin pourra vous prescrire de coucher votre bébé sur le ventre, sur un

Alerte à la peau rouge



Photos : DR

Ne pas virer «peau rouge», c'est aussi une question de discipline !

1- On évite le «chaud et froid» !

Les écarts de température sont à bannir si vous ne voulez pas rougir !

2- On évite de manger épicé !

Les plats épicés favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins (et donc l'apparition des rougeurs)...

3- On zappe les gommages tous les quatre matins !

La règle d'or : tout ce qui affine la couche cornée de la peau doit être effectué avec douceur et précaution, surtout si votre peau est sensible. Un gommage tous les quinze jours suffit donc amplement.

4- On arrête de fumer !

La cigarette, c'est mauvais pour la santé, mais aussi pour la peau ! En effet, la

nicotine accentue la dilatation des vaisseaux sanguins !.

5- On évite l'eau glacée pour se rincer !

Bonjour le traumatisme et accessoirement... les rougeurs ! Pour la toilette quotidienne, une eau tiède fera largement l'affaire.

6- On évite le blush coquelicot !

Du moins, si on veut éviter

le syndrome poupée russe !

Le top ? Le rose tendre, pour son effet «so fresh», qui convient à toutes les carnations.

7- On se relaxe !

Le stress favorise l'apparition des rougeurs. Apprenez donc à gérer vos émotions.

Dès que vous sentez que vous paniquez, respirez profondément et positivez !

Cake
artichauts-olives

Pour 6 personnes : 1 poivron rouge, 250 g de fonds d'artichauts, 125 g de beurre, 3 œufs, 1 c. à soupe de sucre, 175 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 50 g d'olives vertes fourrées au poivron, sel, poivre.

Faire griller le poivron, le peler et le couper en lanières. Cuire les fonds d'artichauts pendant 20 min. Les égoutter, les sécher, en réserver au moins 3 et mixer les autres. Dans un saladier, fouetter le beurre ramolli avec le sucre. Incorporer les œufs un à un en fouettant, mélanger la farine et la levure et l'incorporer aux œufs. Fouetter jusqu'à ce que la pâte soit complètement lisse et incorporer la purée d'artichauts. Beurrer



et fariner un moule à cake et verser la moitié de la pâte en y insérant des olives et des lanières de poivrons farinés pour éviter qu'ils ne tombent au fond. Disposer les fonds d'artichauts entiers et terminer avec le reste des ingrédients. Cuire pendant 1 h.

«J'ai testé pour vous»

Pour ceux et celles qui veulent pratiquer une activité physique rythmée, la zumba est dans le top 10 des sports qui nous font brûler le plus de calories. J'ai testé pour vous une séance de zumba. A demain pour plus de détails...

Hayet Ben

Bon à savoir
Préservez
la vitamine C

Sensible à la chaleur, la vitamine C des légumes s'évapore en cas de cuisson trop intense. Mais vous pouvez minimiser les pertes.

Au four

Les pertes : La vitamine C ne résiste pas.

La parade : Emballez les légumes en papillotes dans une feuille d'aluminium et ne les faites pas surchauffer.



A l'eau bouillante

Les pertes : 70%

La parade : Diminuez la quantité d'eau et abrégez la cuisson.

A la vapeur

Les pertes : 30%

La parade : Pour récupérer la vitamine C diluée dans l'eau de cuisson, réutilisez le fond d'eau (soupes, sauces).

Au micro-ondes

Les pertes : Faibles, des plats vapeur allant au micro-ondes.

A la croque-au-sel

Les pertes : Aucune en théorie. Mais en pratique, le temps et l'air attaquent la vitamine C.

La parade :

Consommez vos légumes sitôt achetés et préparez-les à la dernière minute.