

## Fricassée de dinde aux épinards

200 g de blanc de dinde, 150 g d'épinards, 150 ml de bouillon de volaille, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 2 cuil. à soupe de crème légère, 2 cuil. à café d'huile, sel, poivre.



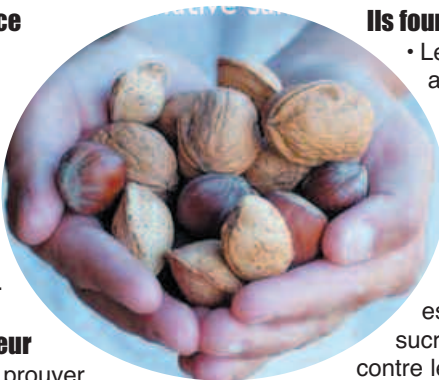
Nettoyez les épinards puis réservez quelques têtes pour la décoration. Dans une casserole, portez le bouillon de volaille à ébullition, ajoutez l'oignon et l'ail hachés, les épinards coupés en petits morceaux et la crème légère. Laissez bouillir 10 min.

Passez le mélange à la moulinette. Si la sauce est trop liquide, prolongez la cuisson de quelques minutes. Dans une poêle, faites revenir les blancs de dinde coupés en lanières. Assaisonnez. Nappez de crème d'épinards et laissez cuire à feu doux 2 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez aussitôt.

## Les fruits secs, alliés de votre santé

### Ils tiennent peu de place

• Comme ils sont déshydratés, ils sont moins denses et plus faciles à transporter que des fruits frais. Raisins, pruneaux ou abricots secs offrent un très bon rapport énergie/encombrement.



### Ils sont les alliés du cœur

• Des études tendent à prouver que les pectines des fruits protègent de certaines maladies cardiovasculaires. Or, les fruits secs en renferment plus que les fruits frais.

### Ils fournissent de l'énergie

• Leurs sucres lents sont absorbés et stockés par l'organisme. Cette réserve est disponible pour nourrir les muscles pendant l'activité physique. L'autre intérêt des fruits secs est que, grâce à leurs sucres rapides, ils luttent contre les coups de pompe avant ou pendant l'effort. Avec 65,80 g de glucides pour 100 g (et 117 kcal), le raisin en est le plus pourvu. L'abricot comme le pruneau en apportent 39,30 g.

## BON A SAVOIR

### La sieste

Nos rythmes biologiques nous poussent à dormir la nuit, bien sûr, mais aussi en milieu de journée. La sieste n'est pas un signe de paresse. C'est, pour

certains, un atout forme indispensable. Nous n'avons pas tous sommeil après le repas de midi, car nous ne ressentons pas tous de la

même manière cette rupture de rythme. Alors, si vous avez régulièrement une baisse de tonus et de vigilance en milieu de journée, offrez-vous une pause. Il suffit d'un gros quart d'heure pour recharger les batteries. Même sur votre lieu de travail, essayez de vous éclipser pour vous reposer ou faire un exercice de respiration ou de relaxation. Vous serez d'autant plus en forme le reste de l'après-midi, et vous vous sentirez beaucoup moins fatigué le soir. D'où des nuits encore plus reposantes.



## LA SANTÉ DE VOTRE BÉBÉ

# 4 questions sur l'alimentation des bébés

### Pourquoi recommande-t-on des laits de croissance jusqu'à 3 ans ?

Enrichis en fer, en vitamines et en acides gras essentiels, les laits de croissance combinent les besoins spécifiques des enfants de 10 mois à 3 ans. Ils assurent par ailleurs une bonne constitution de leurs tissus nerveux. Le lait de vache, en revanche, ne leur convient pas vraiment, car il entraîne un certain nombre de déficiences sur le plan nutritionnel.

### Les petits pots sont-ils bien équilibrés ?

Comme pour les petits plats, la réglementation est stricte sur leur composition. Sans additifs, ils ne contiennent aucun excès de sucre, de sel ou de protéines et sont adaptés à l'organisme des bébés qui ne peuvent pas tout digérer les premiers mois.



PHOTOS : DR

### Existe-t-il des risques d'allergie ?

Les produits allergisants les plus courants (œufs, amidon, dérivés de cacahuètes...) entrent très rarement dans la composition des petits pots pour les bébés de moins de 6 mois. Signalez à votre pédiatre les antécédents familiaux. Il vous conseillera au cas par cas. Il existe, par exemple, des préparations sans gluten pour éviter les allergies à l'amidon.

### Eau minérale ou du robinet ?

Avant 9 mois, pour préserver leurs reins, mieux vaut utiliser des eaux en bouteille minéralisées pour diluer le lait ou leur donner à boire. Ensuite, la consommation d'eau du robinet n'est pas déconseillée, sauf si vous la considérez un peu trop calcaire.



### VRAI/FAUX Le chocolat noir est plus riche que le chocolat au lait



Faux. Les chocolats en tablette apportent tous sensiblement la même quantité d'énergie, 500 à 550 kcal pour 100 g. Ils sont tous riches en sucre et en graisse. Le chocolat contient des vitamines B1 et B2 et du magnésium, du fer et du cuivre... Quant au calcium, il y en a plus dans le chocolat au lait, mais il ne faut pas perdre de vue que si une tablette (100 g) de chocolat au lait apporte autant de calcium qu'un verre de lait demi-écrémé, le chocolat est 10 fois plus gras. Chocolat noir ou au lait, à chacun ses goûts et à consommer modérément pour le plaisir...

## Trucs et astuces

### Faire briller la tuyauterie



Afin de redonner un aspect neuf à toute votre tuyauterie, il suffit de frotter avec du papier journal, cela fera briller la tuyauterie et enlèvera les traces dues au temps.

### Enlever du stylo sur un fauteuil en cuir



Faites une pointe avec une feuille de papier puis imbibe-la de laque et passez immédiatement sur le stylo la pointe du papier : la laque va attirer l'encre !

### Enlever les odeurs dans un évier

Prenez un vieux citron que vous découpez en deux. Frottez généreusement votre évier avec. Toutes les odeurs de friture, poisson... auront disparu !

## Gelée de citrons

1 kg de citrons, le jus de 2 citrons, 1 kg de sucre cristallisé



Laver soigneusement les citrons. Les râper et les mettre 3 jours dans une bassine d'eau. Retirer de l'eau et laisser égoutter. Couper en quartiers puis enlever les pépins et les filaments ensuite les mettre dans une marmite avec un peu d'eau et ajouter le jus de citron. Garder les pépins et les mettre dans une compresse. Laisser cuire. Entre-temps préparer le sirop. Mettre le sucre avec un peu d'eau et laisser cuire. Une fois le sirop devenu épais, éteindre. Toucher la peau des citron pour vérifier la cuisson. Les retirer et les égoutter. Les mettre dans une casserole et leur ajouter un verre ou presque du sirop préparé. Laisser cuire 5 minutes puis égoutter et les passer à la moulinette. Plonger la purée de citron dans le sirop restant puis porter à ébullition jusqu'à ce que la gelée prenne. Verser dans un moule. On peut la découper en quartiers. Servir frais.