

## Tajine au fromage

Viande de mouton désossée : 600 g, œufs : 8, fromage râpé : 4 c. à soupe, oignons : 2, purée de tomates : 2 c. à soupe, haricots blancs secs : 2 poignées, pain de mie (rassis) : 2 tranches, huile d'olive : 1 verre, beurre salé : 2 noix, poudre de piment rouge, sel fin, poivre noir du moulin



La veille, faites tremper toute la nuit les haricots blancs secs dans de l'eau froide. Coupez la viande de mouton en dés de 4 cm et frottez-les de poivre et de sel. Faites dorer les dés de viande avec de l'huile dans une casserole sur feu vif. Ajoutez-y 2 gros oignons finement émincés. Ajoutez ensuite la purée de tomates, le piment rouge et les haricots blancs. Recouvrez d'eau l'ensemble des ingrédients. Augmentez le feu jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter pendant encore 1 heure 15 minutes à couvert. Prélevez l'équivalent d'un grand bol de jus et mettez-le de côté.

Râpez ensuite la mie de pain rassis ; elle doit être très fine. Ajoutez-la dans la casserole avec le parmesan et une noix de beurre salé. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Battez les œufs et mélangez-les au reste de la préparation. Versez le mélange obtenu dans un tajine huilé. Egalisez bien et placez à feu doux pendant 25 min. Surveillez la cuisson ; dès que le tajine est cuit, la lame d'un couteau que vous enfoncez dedans doit ressortir sèche. Faites fondre le reste de beurre. Enlevez ensuite le plat du four. Coupez le tajine en tranches et arrosez celles-ci avec le beurre fondu. Réchauffez rapidement le jus réservé et présentez-le dans une saucière. Servez chauds le tajine et sa sauce.

## Cholestérol : les enfants sont-ils épargnés ?



**Contrairement aux idées reçues, les enfants ne sont pas toujours épargnés par des taux élevés de cholestérol.**

Depuis quelques années, l'augmentation de l'obésité infantile noircit encore le tableau.

**Obésité infantile et cholestérol : des relations dangereuses**  
Une mauvaise

alimentation, une trop grande sédentarité sont autant d'éléments qui favorisent le surpoids et l'obésité. Ces excès sont à l'origine de désordre lipidique parmi lesquels des taux élevés de cholestérol. Même chez des enfants très jeunes, le surpoids et l'obésité peuvent être à l'origine d'une cascade de facteurs

de risques cardiovasculaires comme l'hypercholestérolémie mais aussi l'hypertension ou une résistance à l'insuline.

### Le rôle des parents

Mais au-delà du rôle des pédiatres et des médecins, c'est bien aux parents que revient le premier rôle. Ainsi, pour lutter contre les charmes des friandises, des pizzas et des frites... il est important d'apporter à votre enfant les bases d'une bonne hygiène de vie. Souvent, la consommation d'aliments à haute densité énergétique de petit volume (barre chocolatée, chips, glaces...) peut expliquer les excès caloriques. Grignotés devant la télévision, ils sont associés à un manque d'activité physique.

## Contre la rétention d'eau : le poireau

Le poireau contient des fructosanes, substances apparentées aux glucides, qui ont des vertus anti-rétention d'eau. Il est aussi riche en potassium et pauvre en sodium, ce qui favorise la sécrétion et l'élimination de l'urine.

Tout cela fait du poireau un des légumes les plus diurétiques ! Cuisinez de préférence la partie verte, riche en fibres et moins sucrée que la partie blanche.



## BON À SAVOIR Sécurité alimentaire



PHOTOS : DR

Je jette les pommes qui ont des taches brunes  
Ne les mangez pas ! Les taches brunes qui apparaissent sur les pommes peuvent être dues à des chocs, et les pommes renferment désormais de la patuline, une substance réputée cancérigène.

Je ne garde pas les restes d'une conserve dans sa boîte  
Une conserve n'est plus stérile une fois qu'elle est ouverte. Si on laisse un reste de sauce tomate à l'intérieur de sa boîte en métal, on l'expose à une éventuelle oxydation.

Je range vite au réfrigérateur la viande crue ou les crustacés et les consomme, si possible, le jour même  
Ces produits ne sont pas stables. Ainsi, à chaleur ambiante, les poissons développent des microorganismes qui produisent de l'histamine

pouvant provoquer des allergies.

Je me lave toujours les mains avant de cuisiner  
Vos mains sont souillées et elles peuvent contaminer les aliments. Passez-les sous l'eau avant de commencer à faire la cuisine, mais aussi à chaque fois que vous épluchez des légumes ou que vous avez touché de la viande. On ne badine pas avec la sécurité

### Le fromage peut favoriser la constipation

C'est faux. Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle de calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière — la marche par exemple, boire beaucoup — ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées —, de consommer davantage de fibres sous forme de fruits crus ou secs — pruneaux — ou de pain complet.



## Cookies au chocolat fourrés à la pâte à tartiner

120 g de beurre mou, 100 g de sucre, 1 œuf, 180 g de farine, 1 c. à soupe de cacao en poudre amer, 20 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de levure chimique, 10 c. à café de pâte à tartiner

Dans un saladier mélangez le beurre mou avec le sucre. Une fois le mélange crémeux, ajoutez l'œuf et mélangez bien. Ajoutez le cacao en poudre, la noix de coco, la levure et la farine. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. A l'aide d'une cuillère à soupe prélevez un peu de pâte, aplatissez-la au centre, glissez 1 cuillère à café de pâte à tartiner. Refermez et disposez sur une plaque à pâtisserie. Faites de même avec le reste des ingrédients. Disposez la plaque à pâtisserie au congélateur pendant 20 min. Pendant ce temps, préchauffez votre four à 180°C. Faites cuire vos cookies 15 à 20 min. Laissez refroidir sur une grille.



## Les fibres pour un teint clair



Pour avoir un teint lumineux, misez sur les fibres. En régularisant le transit intestinal, les fibres préviennent la constipation qui augmente les toxines et brouille le teint. Donnez la priorité aux aliments céréaliers peu raffinés, tels que le pain et les biscuits aux farines complètes, riz... et mangez au minimum cinq fruits et légumes par jour. Les ferments lactiques, en participant à l'équilibre de la flore intestinale, nous protègent aussi contre les problèmes de transit. Prenez deux fois par jour un yaourt ou un lait fermenté riche en ferments lactiques