

Croquettes de camembert

1 camembert, 75 g de fromage blanc, 15 g de fécule de maïs, 40 g de farine, 1 jaune d'œuf, mie de pain, noix de muscade, 25 g de beurre, 3 cl de vinaigrette, 1 salade, 1 l d'huile de friture



Ecrasez la moitié du camembert avec une fourchette et mélangez-le avec le fromage blanc égoutté.

Mélangez le beurre à la fécule puis incorporez le tout aux fromages écrasés en remuant.

Ajoutez 10 g de farine puis mélangez. Laissez reposer 2 heures au frais. Faites des boulettes, passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu et finissez par la mie de pain. Recommencez l'opération une seconde fois. Chauffez l'huile de friture et plongez les boulettes dans l'huile à 160° pendant 3 à 4 minutes. Egouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les avec une salade.

Alimentation à corriger



- La cuisine au beurre ou à la crème est mauvaise pour les artères.
- Dans 85% des cas, nous mangeons trop vite, sans mastiquer.
- Le grignotage et les «plateaux télé».
- Diminuer sérieusement les sucreries, mais éviter les édulcorants. Le fromage ? Pas plus de 60 g de camembert par jour, juste pour le calcium.
- Pour compenser la poignée de cacahuètes que

vous allez prendre vous devrez faire 1 heure de sport.
- Les repas du soir trop copieux font prendre du poids.

BON À SAVOIR A forte dose, la vitamine A peut être toxique

La vitamine A, que l'on trouve sous forme de rétinol dans les aliments d'origine animale (foie, huile de poisson) ou de bêta-carotène dans les végétaux (tomate, choux, carottes...) joue un rôle important dans le maintien des tissus sains et d'un bon système immunitaire. Ses propriétés anti-oxydantes en font également un rempart contre les radicaux libres. Si vous consommez régulièrement du foie, des légumes assaisonnés ou cuits, une supplémentation en vitamine A n'est généralement pas nécessaire ; en cas de régime pauvre en graisses, d'une forte consommation de tabac, d'une infection, des compléments peuvent s'avérer utiles. Attention cependant, la vitamine A qui s'accumule dans le foie peut s'avérer toxique à forte dose. Un excès de vitamine A se traduit par des troubles cutanés, une sécheresse de la peau, une chute des cheveux, mais aussi des migraines, des nausées, et, plus grave, des troubles digestifs et hépatiques.



Plus il fait chaud, plus il faut boire Vrai/faux

URAI.

Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accroît. Le corps doit en effet produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2 °C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens procurés par l'absorption d'aliments et de liquides, augmentent donc d'autant.

Quand la température extérieure est supérieure à 30 °C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré supplémentaire (par exemple quand il fait 35 °C boire 1 litre de plus). Il est conseillé alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre 15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.

Gastro : pas de coca, pas de carotte !



Photos : DR

La gastro-entérite est la première cause de mortalité, hors accidents, chez les moins de 5 ans. Mais ce n'est pas la diarrhée elle-même qui menace les plus petits, mais la déshydratation ! Si les grands peuvent facilement compenser les

pertes hydriques et en sels minéraux en buvant beaucoup (eau, bouillons, etc.), c'est un réel problème pour les tout-petits. Chez les nourrissons, il est donc primordial de prévenir précocement cette complication qu'est la déshydratation, à l'aide de solutions de réhydratation orale. Leur efficacité est largement démontrée. Hélas, elles restent sous-utilisées.

Ces solutés sont disponibles sans ordonnance en pharmacie. Avant l'épidémie, il est donc conseillé aux parents de nourrissons de compléter préventivement leur armoire à pharmacie avec ce produit. Mais aussi, il faut éviter de donner du coca ! Ce réflexe très répandu, voire systématique, doit être abandonné. Les gastroentérologues

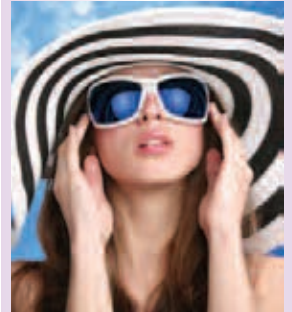
pédiatres sont aujourd'hui très clairs : la prise de coca en cas de gastro peut se révéler dangereuse en aggravant les diarrhées. De plus, la teneur en sodium de cette boisson est trop faible pour compenser les pertes hydriques. Ces spécialistes conseillent également d'oublier les médicaments et la carotte, et de ne pas changer de lait.

Peut-on prévenir la gastro ?

Le principal mode de contamination par les virus est représenté par les mains. Il faut donc respecter une hygiène rigoureuse très simple : se laver les mains soigneusement et régulièrement à l'eau et au savon, et particulièrement avant de cuisiner, en sortant des toilettes, après les transports en commun, et aussi systématiquement avant de s'occuper de bébé.

Trucs et astuces

Soulager le mal de tête dû au soleil



Si vous vous êtes exposé longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête, qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front. Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.

Dégager les voies respiratoires de bébé



Préparez une décoction à base d'eucalyptus que vous déposerez dans la chambre de bébé, en hauteur. Cela va permettre de dégager les voies respiratoires de bébé, naturellement, et lui permettre de passer une douce nuit !

Cuire à blanc



Cuire un fond de tarte sans garniture. Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson. A mi-cuisson, retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.

Pancakes au citron et aux bananes

150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 1/4 de c. à c. de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu



Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faites un puits au centre. Batte ensemble le lait et les œufs dans un pot et versez dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et la beurrer ou l'huiler légèrement. Versez une demi-tasse de pâte dans la poêle et faire cuire le pancake jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez délicatement le pancake et faire cuire l'autre côté. Disposez sur une assiette et recouvrir d'un torchon pour garder au chaud pendant la cuisson des autres pancakes. Saupoudrez de sucre glace et servir avec une salade de fruits frais.