Gratin de chou-fleur à la crème d'oignon

1 chou-fleur, 3 oignons, 100 g de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 50 cl de bouillon de volaille (cube), 10 cl de crème fraîche liquide, sel, poivre, muscade, chapelure, gruyère râpé

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, le nettoyer et le mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée. Egoutter. Dans une casserole, faire fondre 50 g de beurre et y faire dorer le chou-fleur. Assaisonner de sel, poivre et muscade. Réserver. Dans un poêlon, faire fondre le reste du beurre et y mettre à dorer les oignons coupés en petits morceaux. Saupoudrer de farine et ajouter le bouillon chaud sans cesser de remuer. Laisser mijoter à feu très doux à peu près 10 minutes. Ajouter la crème fraîche et continuer la cuisson quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Assaisonner de sel et poivre. Beurrer un plat à gratin et y mettre le chou-fleur. Verser dessus la crème à l'oignon et saupoudrer de chapelure. Parsemer de gruyère râpé et mettre à gratiner à four chaud (210°C - thermostat 7) pendant 15 minutes.

PARENTS
Choisir la monture des lunettes de son enfant

Photos : DR

Lors de l'achat de lunettes pour un enfant, il y a lieu de prêter attention à une série d'aspects.
Le plus crucial, qui tombe sous le sens, est que l'enfant aime ses lunettes, car s'il ne les trouve pas sympa, il ne les portera pas ! C'est la raison pour laquelle, dès l'âge de cinq ou six ans, il est chaudement recommandé d'impliquer activement l'enfant dans le choix de sa monture.
De plus, il faut tenir compte de la constitution et des caractéristiques physiques de l'enfant.
Les lunettes ne doivent pas exercer de pression sur le nez ou les oreilles. Ces dernières sont beaucoup plus fragiles et sensibles chez l'enfant que chez l'adulte.
Les lunettes doivent parfaitement s'adapter à la morphologie du visage. Les enfants présentent souvent une face plus ronde, un nez plus court, tandis que les oreilles sont généralement implantées un peu plus haut que les yeux. De plus, dans notre monde d'adultes, les enfants regardent beaucoup plus souvent vers le haut. La monture doit donc être adaptée à ces spécificités.

Maux d'estomac

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède.
Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.

Vous avez un transit difficile ?

Constat : votre ventre est ballonné et se tend, il est parfois même douloureux, parce que vous n'allez pas régulièrement à la selle.
Prescription : plus de fibres, indispensables pour un bon transit, pourraient sans doute vous aider. Elles se trouvent dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Pour parvenir aux 25 à 30 g quotidiens conseillés, il faut compter par exemple 8 biscottes aux fibres ou 8 petites tranches de pain complet, un plat principal de légumes cuits, un potage ou une crudité, et 2 ou 3 fruits. En complément, boire au moins 1,5 litre par jour est important, puisque l'eau représente 70% à 80% du poids des selles. Par ailleurs, avez-vous pensé aux probiotiques, ces ferments lactiques capables de réguler le transit en modulant l'équilibre de notre flore intestinale ? Le bifidus est particulièrement efficace.

Question

Nous assimilons mieux nos nutriments si notre assiette est bien présentée

Vrai

Il est bien connu qu'une bonne alimentation commence par les yeux ! Une assiette bien présentée, remplie de couleurs, qui réjouira l'œil, déclenchera automatiquement une salivation accrue. La salive est d'une importance capitale dans l'assimilation des nutriments et essentielle dans la digestion des féculents.

Trucs et astuces

Taches de légumes

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

Taches d'œuf

Première chose : retirer l'excédent de la tache ! Ensuite, on tamponne la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à parts égales d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone détachée puis de la sécher.

Crumble aux pommes et raisins secs

4 pommes, 2 cuil. à soupe de jus de citron, 5 cuil. à soupe de sucre, 100 g de beurre froid, 100 g de sucre en poudre, 1 cuil. à café de cannelle, 175 g de farine, 100 g de raisins secs rincés à l'eau chaude

Mélangez le beurre, la farine, le sucre en poudre et 1/2 cuil à café de cannelle pour obtenir des grumeaux que vous réserverez au frais. Pelez et coupez les pommes en lamelles, ajoutez le sucre, le jus de citron, 1/2 cuil. à café de cannelle et les raisins égouttés. Disposez ce mélange dans un plat à gratin et répartissez les grumeaux de pâte dessus. Faites cuire votre crumble durant 25 à 30 min à 200° C.