

Croquettes de poulet

Huile d'olive : 4 c. à soupe,
farine : 3 c. à soupe, poulet
cuit froid : 150 g, oignon : 1
haché.

Pour la friture :
huile d'olive, lait : 4 dl,
chapelure, œuf : 1



Hachez le poulet. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la farine et remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Quand le mélange est homogène, continuez à remuer 1 ou 2 min. Toujours sur le feu, incorporez alors le poulet haché, puis le lait peu à peu. Bien mélangez à chaque fois, jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel très épaisse. Salez. Etendez la pâte sur un plat et mettez au réfrigérateur pour 2h au moins. Au moment de la cuisson, découpez la pâte en une vingtaine de carrés et façonnez entre les paumes des croquettes rondes. Passez les croquettes dans la chapelure puis dans l'œuf battu et à nouveau dans la chapelure en faisant bien adhérer celle-ci. Faites frire par petites quantités en ajoutant un oignon haché et étuvé dans l'huile de cuisson. Quand les croquettes sont dorées, égouttez-les sur du papier et servez.

Parents : il étouffe, il faut agir vite !

Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite ! Asseyez-vous, retournez bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale.

D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui



permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons.

Placez la pulpe de 2 doigts d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt au-dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable. Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ? Appelez les secours et recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout-petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.

Photos : DR

Femme et calcium

Une femme ménopausée depuis peu de temps peut se prémunir en :

- Suivant un traitement hormonal de substitution à base d'œstrogènes. Il s'avère très efficace pour limiter la perte osseuse engendrée par un arrêt de production naturelle d'œstrogènes. En absence de traitement, la perte osseuse est très importante.

- Pratiquant une activité physique régulièrement. Marche en plein air, promenades... rien de tel pour bénéficier de l'effet combiné de l'exercice physique et de l'ensoleillement. Il constitue une source de vitamine D nécessaire à l'absorption du calcium dans l'organisme.

- Consommant du calcium à raison de 1 200 mg par jour pour les femmes ménopausées sous traitement hormonal et 1 500 mg par jour pour les femmes ménopausées ne suivant aucun traitement. Il est conseillé, après 50 ans, de consommer au minimum chaque jour 1 litre de lait ou l'équivalent en produits laitiers.



VOUS ÊTES TOUT LE TEMPS FATIGUÉE ?
ESSAYEZ...

Les amandes trempées

Les amandes sont très riches en nutriments essentiels, et le fait de les faire tremper débloque tout leur potentiel nutritif. Le trempage (pendant au moins huit heures) augmente le taux de vitamines tout en éliminant les inhibiteurs enzymatiques qui ralentissent la digestion. Après le trempage, n'hésitez pas à les déshydrater complètement en les laissant sécher.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chocolat blanc

Le vrai bon chocolat noir n'est pas seulement une bonne gâterie mais représente aussi un stimulant pour le cerveau. L'ennui est que les bienfaits sur la santé du chocolat blanc sont nuls. Autant les données sur les bienfaits du chocolat noir sur la santé sont très positives grâce à la présence de phytonutriments qui augmentent le flux du sang vers le cerveau, protègent les vaisseaux sanguins et améliorent l'humeur et la concentration autant le chocolat blanc n'a aucun de ces bienfaits.



QUESTION

Pourquoi muscler ses abdos ?

Plus on prend soin de ses muscles abdominaux, mieux on se porte : mal au dos, problèmes de digestion et autres petits maux disparaissent.

Ça facilite la digestion

Solliciter souvent ces muscles revient à pratiquer une sorte de massage digestif. Les contractions abdominales stimulent la motricité du tube digestif, ce qui favorise le transit intestinal.

Ça garantit un dos en forme

Une bonne sangle abdominale soulage les maux de dos en évitant que tout le poids du corps ne pèse sur les vertèbres et les disques.

C'est un véritable corset naturel qui soutient la colonne vertébrale. Développer ses abdominaux est particulièrement important si vous êtes sans cesse juchée sur des talons hauts : en effet, en prenant un peu de hauteur, on cambre davantage le bas du dos, ce qui se traduit au bout de quelque temps par de sévères douleurs.

Ça améliore les performances sportives

Dans la pratique d'un sport, avoir de bons abdominaux évite de se blesser car le dos est protégé. Par exemple quand on nage le crawl ou le dos crawlé, des abdos

toniques gagent le corps et optimisent le travail des bras et des jambes. Dans les sports de combat, ils permettent d'effectuer une rotation du buste en toute sécurité pour le bas du dos qui reste stable. Enfin, au tennis les coups ont plus de force quand les appuis sont solides.

Ça fait une jolie silhouette

Les abdos sont fermes, le ventre bien plat, le buste se redresse, on se tient droit ; bref, la silhouette y gagne sacrément. Pour lutter contre un petit ventre rond, il faut développer les muscles du ventre par un travail régulier.



EST-CE VRAI QUE ?... Tout le monde devrait manger des aliments à base de blé complet

On a souvent cru que les aliments au blé complet étaient meilleurs pour la santé. En réalité les aliments au blé complet peuvent être dangereux pour la santé. Le blé est la plus grande source de gluten dans l'alimentation. Chez les

personnes sensibles, le gluten peut contribuer à des problèmes digestifs, des douleurs, des ballonnements et de la fatigue. Il peut aussi endommager la paroi de l'intestin.

Différents tests associent le gluten de blé à différentes maladies du cerveau, telles que la schizophrénie, l'autisme et l'ataxie cérébelleuse. Toutefois, le blé complet est moins nocif que le blé normal...



Moelleux aux poires



3 œufs, 8 cuillères à soupe de sucre, 100 g de beurre, 5 cuillères à soupe de farine, 1 pincée de sel, 1/2 paquet de levure, 5 poires cuites dans un sirop

Battre les œufs et le sucre ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse et que le

sucré soit bien fondu. Ajoutez le beurre fondu, la farine, le sel et la levure pour former une pâte fluide. Versez la pâte dans un moule beurré. Disposez les poires en lamelles sur la pâte. Mettez au four Th 5/6 pendant 30 min environ.