

## Hachis Parmentier au poulet

2 blancs de poulet, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 petit verre de lait, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil haché, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de chapelure, 80 g de beurre, bouillon de volaille, 40 g de fromage râpé, 1 pincée de muscade, sel, poivre.



Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 25 minutes. Egouttez-les, passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une purée, ajoutez le lait, l'œuf, la crème, le persil et la muscade, salez et poivrez, bien mélanger et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la purée soit onctueuse.

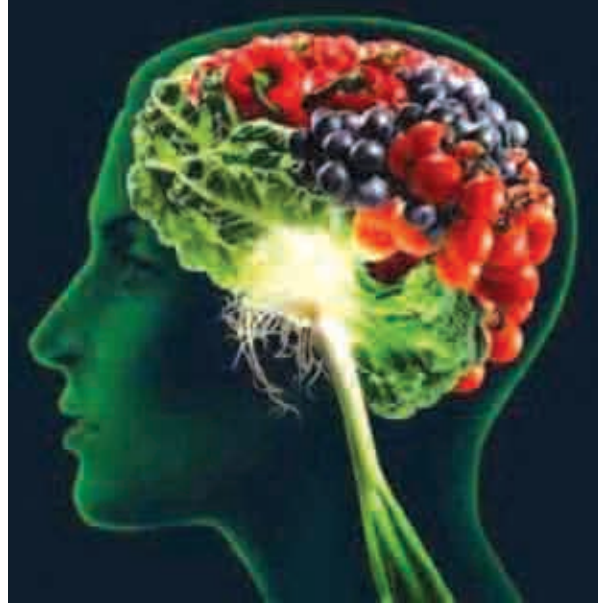
- Hachez finement le blanc de poulet. Pelez l'oignon et l'ail, et émincez-les.
- Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés et l'ail avec le beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez les hachis de poulet et faites-les colorer sur feu doux, salez et poivrez, couvrez de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 minutes.
- Dans un plat légèrement beurré, déposez une couche de purée de pommes de terre puis une couche de hachis de poulet, salez et poivrez, terminez avec une couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez pendant 40 minutes.
- Servir chaud.

## SANTÉ Bien choisir ses graisses pour préserver son moral

### Les bons aliments

En sélectionnant correctement les produits que nous consommons, nous pouvons aider notre corps à mieux se protéger du stress. C'est notamment le cas des graisses.

Les lipides sont indispensables à de nombreux mécanismes physiologiques de notre organisme, y compris (et même plus encore) au niveau de notre système cérébral. Composé à 60 % de lipides, le cerveau est en effet l'organe le plus gras de notre corps. Les lipides sont particulièrement présents au niveau des membranes neuronales. Pour fonctionner de façon optimale, ces membranes doivent être souples, et cette souplesse dépend en grande partie de la qualité et de la quantité des acides gras apportés par l'alimentation. Autant dire que pour bien fonctionner, notre cerveau a besoin de graisses, et de bonnes graisses. À l'instar de tous les autres systèmes physiologiques de notre corps, le système cérébral ne déroge pas à la règle quant au tri entre les bons et les mauvais acides gras. Les acides gras saturés (lait entier, beurre, crème fraîche, fromages, fritures, chips, pâtisseries et viennoiseries industrielles, graisse des viandes, etc.) rigidifient ces fameuses membranes cellulaires et altèrent la qualité des échanges entre les neurones. Ils réduiraient également notre capacité à sécréter de la sérotonine et sont pourvoyeurs de radicaux libres, néfastes à tous les niveaux. Idem pour les acides gras trans, ou graisse hydrogénée qu'on retrouve dans les produits



Photos : DR

industriels.

**En pratique:** on évite ce genre de produits, mais aussi les produits laitiers en trop grande quantité.

Les acides gras mono-insaturés (huile d'olive, huile de colza, noisette, noix, amande, avocat...) sont bénéfiques pour le cerveau, en quantité modérée. Ils participent à la bonne fluidité des membranes, à la mémoire.

**En pratique:** on utilise pour la cuisson de l'huile d'olive, qui contient de l'acide oléique.

Les acides gras polyinsaturés (les fameux oméga 6 et oméga 3) sont sans conteste les amis du cerveau, à condition qu'ils soient bien équilibrés. Ils jouent un rôle central dans la construction et le fonctionnement des cellules de notre cerveau.

## Prendre la température dans la bouche est une méthode plus pratique pour les tout-petits

**FAUX :** Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération. Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.



## Du miel contre la toux

Votre enfant tousse ? Ses quintes de toux perturbent son sommeil ? Avant de fouiller dans votre pharmacie à la recherche d'un reste de sirop antitussif, essayez une cuillère de miel.

Certes, n'en attendez pas un effet immédiat et radical, mais une étude scientifique a montré que les propriétés du miel étaient une alternative intéressante aux sirops contre la toux. Miel ou sirop contre la toux ? De nombreux produits contre la toux et les infections des voies respiratoires sont proposés en pharmacie. Par ailleurs, nous avons tous tendance à conserver, au cas où, des sirops contre la toux sèche prescrits lors d'un rhume précédent. Ceux-ci sont généralement à base de



destrométhrophane. Leur efficacité est régulièrement contestée, mais comme ils sont dénués d'effets négatifs, on

préfère souvent tenter cette solution plutôt que de ne rien faire. Une alternative est d'utiliser les propriétés naturelles du miel.

## INFOS Ne pas boire assez



La plupart des gens ne réalisent pas que l'eau est un antioxydant. L'hydrogène qui s'y trouve aide à protéger le corps des radicaux libres mais on ne boit pas assez. Plusieurs personnes confondent la soif avec la faim et le corps finit par s'habituer à être en état de déshydratation.

## Trucs et astuces

### Semoule

Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour en retirer le sel.

### Soupes et ragoûts trop salés

Pour sauver des soupes ou des ragoûts trop salés, faites-les cuire 15 minutes avec quelques tranches de pomme de terre crue.



### Sel

Ajouter le sel aux préparations à la fin de la cuisson, car il durcit la viande et les légumes secs.



### Tarte au citron

Pour préparer une tarte au citron, utilisez de la fécule de maïs plutôt que de la farine pour lier l'ensemble.

### Ragoûts

Un oignon piqué de quelques clous de girofle donne une riche

saveur aux ragoûts.

### Ragoût brûlé

Pour rattraper un ragoût brûlé, versez-le dans une autre casserole. De cette façon, la partie brûlée restera au fond de la première. Ajoutez de l'eau ainsi que du piment ou du poivre pour camoufler le goût.

### Purée trop claire

Pour épaissir une purée trop claire, saupoudrez du lait en poudre et mélangez.

## Timbales au chocolat et leur coulis

**Pour les timbales :** 3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 125 g de chocolat, 4 cl de lait chaud, 250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de beurre ramolli, 3 tranches de pain blanc, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à c. d'essence de vanille.



**Pour la décoration :** 60 g de chocolat à cuire, 125 g de confiture de fraises, fruits de saison, copeaux de chocolat.

**Pour les timbales :** Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites chauffer le lait et fondre le chocolat. Détaillez les tranches de pain en morceaux. Battez les œufs et le sucre au robot. Incorporez le lait chaud, le fromage blanc, le chocolat fondu, le beurre, les morceaux de pain, le cacao et l'essence de vanille. Mélangez bien. Versez dans des ramequins légèrement beurrés et faites cuire au four au bain-marie 35 à 40 min. Laissez refroidir et démoulez.

**Pour la décoration :** Faites fondre le chocolat. À l'aide d'une poche à douilles, faites des zigzags dans le fond des assiettes avec le chocolat fondu. Déposez les timbales au centre des assiettes, garnissez d'un peu de confiture de fraises, de fruits frais et de copeaux de chocolat.