



Une maison sécuritaire

- Assurez-vous d'avoir un bon éclairage dans la maison et éliminez tout ce qui pourrait vous faire trébucher;
- Enlevez les carpettes et autres tapis qui ne sont pas fixés au sol;
- Installez des barres d'appui sécuritaires dans les salles de bains;
- Faites poser une rampe solide de chaque côté de l'escalier et sur toute la longueur.



Pouding au chocolat

Portions : 4 à 6

1/3 tasse (60 g)	pépites de chocolat mi-sucré	80 mL
1/4 tasse	poudre de cacao	60 mL
2 tasses	lait 1%	500 mL
3 c. à table	fécule de maïs	45 mL
1/2 tasse	sucré	125 mL
2 c. à thé	extrait de vanille	10 mL
pincée	sel	pincée

Instructions :

- Mettre les pépites de chocolat au four microondes à basse puissance et chauffer jusqu'à ce que le chocolat commence à fondre. Ajouter la poudre de cacao au chocolat fondu et brasser pour former une pâte.
- Mettre le lait dans une casserole moyenne sur feu moyen et amener presque à ébullition. Baisser le feu. Ajouter la pâte de chocolat au lait chaud et bien mélanger.
- Mesurer le sucre et la fécule. Bien mélanger dans un petit bol. Incorporer petit à petit le mélange sucre et fécule au mélange de lait.
- Cuire en remuant jusqu'à ce que le tout épaississe (environ 10 minutes). Retirer du feu.
- Ajouter la vanille et bien mélanger.
- Verser dans des coupes à dessert et mettre au réfrigérateur environ 4 heures avant de servir.

Information sur la nutrition :

Pour 1 portion : 260 calories, 6 g gras, 3,5 g gras saturés, 0 g gras trans, 6 mg cholestérol, 125 mg sodium, 50 mg glucides, 3 g fibres, 40 g sucres, 6 g de protéines, 4 % VQ vitamine A, 0 % VQ vitamine C, **15 % VQ de calcium, 30 % VQ vitamine D.**

Recette adaptée du site web de Châtelaine (site anglais).

