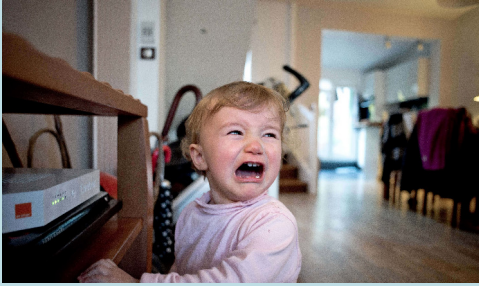


Air de familles



Isopix

Il pleure !

Un enfant qui pleure, qui crie, qui semble inconsolable, c'est très déstabilisant pour les parents. Surtout quand ils ne comprennent pas pourquoi. Pourtant, c'est le seul moyen dont disposent les tout-petits pour communiquer avec eux et exprimer leurs émotions. Celles-ci, qu'elles soient positives ou négatives, sont en fait des réflexes de survie, de préservation. Elles jouent un rôle très important car elles révèlent des choses quant à leurs besoins. En pleurant, un bébé montre que quelque chose ne va pas et qu'il a besoin de l'adulte. C'est donc pour lui un moyen d'entrer en relation avec ses parents. De leur côté, les parents sont programmés pour réagir aux pleurs de leur enfant afin de répondre à ses besoins.

C'est pendant les trois premiers mois de leur vie que les bébés pleurent le plus souvent et le plus fort. Il leur arrive même de pleurer soudainement, sans que l'on ne sache pourquoi, surtout en fin d'après-midi ou en début de soirée. Dans ces cas-là, on ne parvient pas toujours à les calmer, même en les nourrissant, en s'assurant qu'ils sont propres ou en les cajolant. Ces crises de pleurs sont... normales, les parents ne doivent pas culpabiliser. Elles disparaîtront peu à peu, au fur et à mesure que l'enfant se sentira réconforté et rassuré. Le tout-petit n'ayant pas la maturité cérébrale pour réguler seul ses émotions, il a en effet besoin d'un adulte qui soit à l'écoute de ses besoins et y donne un sens. Celui-ci pourra alors mettre des mots sur ce que l'enfant est en train de vivre, ses émotions, sans les nier ni les minimiser, sans le juger ni le discriminer, sans se laisser emporter par ses propres émotions, afin de le rassurer.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la

rtbf

sur la Une et la Deux, tous les jours à 12h12 et 17h12 sur



Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

Le coq au vin

Dans le n°4485 de ce magazine, nous vous avons raconté l'histoire du poulet Marengo, plat intimement lié à la victoire de l'empereur Napoléon lors de la bataille du même nom. Bonaparte, affamé à l'issue du combat, avait réclamé à manger. Dunan, son cuisinier attiré, avait dû improviser avec les quelques victuailles dont il disposait. Ce délicieux poulet Marengo, Napoléon le dégusta ensuite avant chaque bataille, par superstition. Quelque 99 numéros de votre magazine plus tard, nous évoquons cette semaine un autre plat historique : le coq au vin. S'il faut en croire un mythe gallo-romain mais aussi auvergnat, ce plat est lié à la victoire de Vercingétorix sur César en 52 avant JC, lors du siège de Gergovie, village d'irréductibles Arvernes résistant encore et toujours à l'envahisseur romain. Nous sommes au cœur de la Guerre des

Gaules. L'empereur Jules César a massé six légions au pied de l'oppidum ou cité fortifiée, située à quelques kilomètres de l'actuelle ville de Clermont-Ferrand, où se sont retranchées cette tribu des Arvernes, placée sous le commandement de son chef Vercingétorix, et d'autres tribus gauloises alliées. Au cours du siège, Vercingétorix envoie à César, pour le narguer, un coq gaulois, symbole du courage et de la combativité des guerriers autochtones. César répond en l'invitant à dîner. Lors de

cette « cena » romaine, il lui fait servir le fameux coq qui a longuement mijoté avec du vin ! La riposte de Vercingétorix est éclatante. Les guerriers arvernes et leurs alliés infligent une défaite militaire historique humiliante à l'armée de Jules César. Un triomphe de courte durée. L'année suivante, César triomphera à Alésia. Qu'importe ! L'histoire est belle, et le plat succulent, surtout accommodé avec du vin de Bourgogne, bien meilleur, sans offense, que les nectars d'Auvergne !

Pierre De Vuyst



Isopix

La recette

Quiche aux asperges

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

20 cl crème liquide
3 œufs
1 c. à s. de moutarde
1 échalote
5 asperges vertes
1 c. à s. d'huile d'olive
Le jus de 1/2 citron
1 botte de persil plat
1 pâte brisée
2 à 3 c. à s. de pesto de persil

Sel et poivre

PRÉPARATION

(préparation : 20 minutes, cuisson : 15 minutes, repos : 15 minutes)

Préchauffez le four à 170°C. Dans un saladier, mélangez la crème liquide, les œufs, la moutarde et une pincée de sel,

jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Pelez et émincez finement l'échalote. Équeutez les asperges pour ne garder que les pointes tendres. Dans une poêle, faire revenir l'échalote et les asperges avec l'huile

d'olive pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les asperges soient grillées. Arrosez de jus de citron, salez et poivrez. Ciselez le persil plat. Déroulez la pâte brisée. Découpez le surplus de pâte pour faire une jolie bordure.

Versez la préparation sur le fond de pâte. Étalez deux à trois cuillères à soupe de pesto de persil sur l'appareil. Disposez joliment les asperges dessus. Parsemez de persil. Salez et poivrez. Enfournez pour 45 minutes de cuisson. Laissez la quiche reposer 15 minutes avant de la déguster.

Recette extraite de « Happy & Veggie », de Caleigh Megless, (éd. Marabout).



Ed. Marabout