

TRUCS &
ASTUCESPour arrêter le
sang de couler

Lors d'une coupure (épluchage de légumes ou autres), verser sur la coupure du poivre moulu. C'est un truc de boucher et ça marche très bien. Il faut bien recouvrir la coupure avec le poivre et mettre un pansement dessus. En plus ça accélère la cicatrisation. Et ça ne pique pas c'est promis !

Courants d'air

Pour empêcher les courants d'air (ou la lumière) de passer sous une porte, façonnez un long boudin dans un joli tissu et remplissez-le de riz avant d'en coudre solidement la fermeture. Vous n'aurez plus qu'à poser ce boudin au bas de la porte.

Couteau

Si la lame de votre couteau est rouillée, trempez un oignon coupé en deux dans du sucre en poudre et frottez la lame. La rouille disparaîtra.

PSYCHOLOGIE

Le stade du miroir :
le reflet, c'est moi !

Un après-midi, vous n'entendez plus bébé dans l'appartement. Vous le trouvez, assis, en silence, devant le miroir, se regardant très sérieusement. Doucement, vous vous approchez, il vous voit dans le miroir, il se retourne. A ce moment, dites-vous bien que bébé est devenu une "grande personne".

Les tests
du miroir

● Placez un miroir par terre, contre le mur de sa chambre. Lorsque bébé est devant le miroir, approchez-vous sans bruit derrière lui jusqu'à ce qu'il vous voie. S'il ne bouge pas, il croit que vous êtes en face de lui. S'il se retourne, il a compris qu'il voit votre image dans le miroir donc il a dépassé le fameux "stade du miroir".

● Sous forme de jeu, dessinez une tache de

rouge à lèvres sur son front ou sa joue.

Placez-vous ensemble devant le miroir. Il vous montre la tache, la touche ou essaie de l'enlever : il a dépassé le "stade du miroir". Sinon, il l'essuie ou la touche sur le miroir.

Ces petits trucs pour savoir si bébé est une "grande personne" s'expérimentent entre dix-huit et vingt mois environ. Mais chaque enfant progresse à son propre rythme avec ses propres capacités. S'il ne se retourne pas en vous voyant dans le miroir, ou s'il essuie la tache de



rouge à lèvres sur le miroir, il n'est pas en "retard" pour autant et son autonomie n'est pas compromise. Attendez seulement son deuxième anniversaire. Encore un peu de patience !

ENTRÉE

Omelette de légumes
en terrine

Pour 6 personnes, préparation 30 min, cuisson 1 h.

1 poivron vert et 1 rouge, 4 tomates, 2 courgettes, 1 oignon, 1 brin de basilic, 5 brins de persil, 10 œufs, 4 cuil. à soupe de purée instantanée, 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Placez-les dans une passoire. Salez-les. Retirez le pédoncule des poivrons. Placez-les dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, couvrez et faites-les cuire 10 min, en les retournant en cours de cuisson. Laissez-les tiédir. Supprimez la peau, coupez la chair en morceaux. Coupez les courgettes en dés. Faites-les cuire 5 min, à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Egouttez. Préchauffez votre four à 180° C. Rassemblez l'oignon pelé et émincé, les poivrons, les dés de tomates et de courgettes, la purée, le basilic et le persil ciselés. Ajoutez les œufs battus en omelette. Salez et poivrez. Mélangez. Versez le reste de l'huile d'olive dans un moule à cake et chauffez-la. Lorsqu'elle commence à fumer, versez la préparation. Placez le moule dans un plat à gratin pour éviter les projections. faites cuire 45 min. Démoulez la terrine sur une grille, elle-même posée sur un plat creux et laissez-la égouttez. Servez tiède.

LE GÂTEAU

Petits éclairs au chocolat



Préparation 15 min, cuisson 40 min,
pour environ 24 éclairs.

75 g de beurre, 1 tasse de farine, 4 œufs, 125 g de chocolat noir fondu, crème fouettée.

Allumez le four à 200° C. Mettez le beurre dans une casserole avec 250 ml d'eau. Portez à ébullition et ajoutez la farine en la tamisant.

Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange forme une boule. Déposez dans un bol et laissez refroidir 5 min. Ajoutez les œufs un à un en battant bien, jusqu'à obtenir une pâte épaisse et brillante. Remplissez-en une poche à douille munie d'un embout ordinaire, et faites s'écouler la pâte par petits tronçons sur une plaque à pâtisserie beurrée. Arrosez d'un peu d'eau.

Mettez au four 10 à 15 min. Réduisez la chaleur du four à 180° C, et laissez cuire encore 10 à 15 min jusqu'à ce que la pâte soit ferme et dorée.

Percez chaque éclair sur le côté avec une brochette pour laisser la vapeur s'échapper. Eteignez le four et laissez-y les éclairs pendant 5 min environ pour faire sécher la pâte. Laissez refroidir sur une grille.

Ouvrez les éclairs en deux dans le sens de la longueur, retirez tout morceau de pâte non cuit. Etalez le chocolat sur le dessus, laissez-le prendre, puis remplissez de crème et refermez les éclairs.

Bon à savoir

Mangez
des fibres !

Les fibres sont indispensables au bon fonctionnement de nos intestins. Cela tombe bien, en été, on les intègre plus facilement dans notre alimentation. La chaleur nous incite à consommer des aliments "fraîcheur". A midi ou le soir, inscrivez à vos

menus des salades, alliant crudités et légumes cuits (plus digestes), produits céréaliers (pâtes, riz... complets de préférence), mais aussi légumineuses (lentilles, pois chiches...).

En dessert ou au goûter, misez sur les fruits frais (à croquer, en salade, en jus mixé). Sans oublier, dès le matin à jeun, de faire le plein de fibres et 2 ou 3 fruits secs (pruneaux, abricots, figues) ou 2 ou 3 biscuits riches en céréales.