

LE PLAT

Dinde à la sauce tomate



Sauce tomate :

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

4 tomates, 1 oignon, noix de beurre, sel, poivre
Faites chauffer les tomates et l'oignon dans un fait-tout et laissez réduire. Passez au presse-purée et ajoutez le beurre. Salez, poivrez.

Préparation de la dinde : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes
morceaux de dinde, sauce tomate, 3 gousses d'ail, thym, huile, sel, poivre

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'ail, le thym, salez et poivrez. Une fois à ébullition, faites saisir des morceaux de dinde 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, réduisez la température et couvrez. Laissez cuire 20 minutes.
Servir chaud avec des pâtes ou du riz.

LE GATEAU

Tarte aux figues



Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn - Cuisson : 35 mn.

Ingrédients :

400g de pâte brisée, 3 œufs, 4 cuillères à soupe de sucre en poudre, 1 verre de crème fraîche liquide, 12 figues fraîches, feuilles de menthe fraîche

Préparation

Préchauffez le four à 180°. Beurrez un moule de 26cm de diamètre. Etalez la pâte dans le moule en la calant avec des lentilles pas exemple. Et enfournez pour cuire la pâte à blanc pendant 10mn.
Pelez les figues. Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur et déposez-les le dos contre la pâte.
Dans une jatte, battez les œufs avec le sucre en poudre et la crème fraîche. Versez ce mélange sur les fruits.
Faites cuire au four pendant 20mn. Laissez tiédir et servez décoré de feuilles de menthe fraîche.

NUTRITION

Prenez soin de vous... mangez de la soupe !

Qu'elle soit préparée à titre d'entrée ou de plat principal, la soupe sait agrémente nos menus surtout pendant la saison froide. En plus, la soupe est bonne pour la santé. nous vous en disons un peu plus.

La soupe et ses vertus

L'intuition populaire a depuis toujours crédité la soupe de vertus revigorantes... Bien vu ! En effet, pour nous, citadins souvent pressés mais à la recherche d'une alimentation équilibrée, la soupe se révèle incontournable. Son grand atout est de pouvoir se consommer comme plat principal. Une soupe composée de viandes, de légumes et de nouilles se révèle déjà riche en hydrates de carbone, en protéines, en vitamines et très pauvre en matières grasses. Servie chaude, la soupe se consomme lentement et rassasie rapidement, ce qui favorise un bon contrôle de la prise énergétique au cours du repas. De plus, la soupe est un excellent moyen pour déguster les légumes. Riches en vitamines et en fibres, ils sont si bons pour la santé. Enfin, une dernière qualité non négligeable, son fort pouvoir hydratant (l'eau de la soupe s'additionnant à celle des légumes). Créative et légère, une bonne soupe se révèle donc un choix santé intéressant. A vous de varier les plaisirs.

Les soupes : pour se faire plaisir tout en se faisant du bien

Les soupes en sachets ou en briques présentent des apports nutritionnels intéressants : sources d'eau et de fibres, elles sont aussi sources de vitamines et de minéraux. Leur fabrication permet de préserver ou de restituer la richesse de ces éléments qui



entrent naturellement dans la composition de leurs matières premières : elles contiennent autant de vitamines que les soupes faites à la maison avec des légumes fraîchement cueillis.

Elles sont à teneur garantie en vitamines B6 (favorise l'assimilation des glucides apportés par les légumes et aide au bon fonctionnement du système nerveux), B9 (indispensable pour les femmes, car elle contribue au bon développement de l'enfant qu'elles porteront), et C (antioxydant naturel, contribue à renforcer l'organisme).

En plus, elles sont rapides et pratiques à préparer.

Que du bon, donc !

Excellente pour les enfants !

Il est souvent difficile de faire manger des légumes aux enfants : la soupe est un excellent moyen de remédier à cela. Source de fibres et de vitamines grâce aux légumes qu'elle contient, elle leur apporte toute l'énergie nécessaire à leur bon développement. Idée de soupes faciles et rapides à préparer, qui font l'unanimité chez les enfants. "Velouté de potiron", "Douceur d'épinards"... autant de saveurs différentes pour répondre à tous les goûts ! Ils vous en redemanderont !

PARENTS

Mon enfant se ronge les ongles !

Un enfant sur trois se ronge les ongles : c'est dire si cette pratique est commune chez nos enfants ! Certains petits bouts commencent très tôt, vers 2-3 ans, tandis que la plupart devient plus tardivement "onychophage", vers 8 ans.

Plusieurs raisons peuvent expliquer que votre enfant s'en prenne soudain à ses ongles :

- Un événement est venu déranger son quotidien : entrée à l'école, arrivée d'un petit frère, papa au chômage... Même quelque chose d'apparemment banal peut devenir disproportionné pour lui. Il exprime alors son trouble en se rongant les ongles, comme d'autres courent chercher leur doudou.

- Il a tout simplement décidé de copier quelqu'un qu'il admire ! Il voit son père, son copain ou sa babysitter en train de se ronger les ongles et agit par mimétisme. Jetez un coup d'œil autour de vous, vous trouverez peut-être la source de cette nouvelle manie... Dans ce cas, elle disparaîtra sans doute aussi vite qu'elle est apparue !

Faut-il s'en inquiéter ?

Non ! L'onychophagie — nom savant de cette petite habitude — n'est d'aucune gravité ! Ce geste n'est nullement synonyme d'instabilité ou de troubles psychiques, et votre fils chéri ne deviendra pas forcément obsessionnel ou bourré de tics nerveux à l'âge adulte !

Les enfants expriment leur anxiété

On dit que ceux qui se rongent les ongles sont de grands anxieux. Alors évidemment, quand vous observez votre enfant chéri s'en prendre ainsi à ses petites mains, cela vous inquiète. Et pourtant, rien de bien alarmant dans ce geste finalement banal...

d'une manière ou d'une autre : certains suçent leur pouce ou têtent une tétine, d'autres tortillent un doudou ou leur tee-shirt... ou d'autres encore se rongent les ongles. Ces petites habitudes sont un moyen pour l'enfant de contrôler ses angoisses, d'extérioriser son sentiment d'insécurité ou de nervosité.

Pensez tout de même à surveiller l'évolution de cette manie. Si les choses s'aggravent-il se fait saigner les doigts ou cette habitude l'occupe désormais en permanence, n'hésitez pas à consulter un psy.

Les gestes à éviter

Certes, cette manie peut être agaçante pour ceux qui l'entourent, mais évitez de vous focaliser dessus...

Ne le harcelez pas en permanence ! Lui faire remarquer son travers à chaque instant ne lui sera d'aucune aide. Au contraire, en le crispant sur cette habitude, vous obtiendrez un résultat opposé à celui que vous recherchez. Le fait de lui interdire ce

geste ne fait qu'augmenter son besoin de le faire. Et une manie risque d'en remplacer une autre.

De même, inutile de lui faire des remarques en public ou de l'imiter en lui montrant « comme c'est moche ». Cette démarche est humiliante et nocive pour son développement psychologique et affectif !

Badigeonner ses ongles avec un vernis amer peut se révéler inefficace si la démarche est perçue chez l'enfant comme une punition. En revanche, décidé d'un commun accord entre vous et lui, cela peut porter ses fruits.

La bonne attitude...

Discutez-en avec lui dans l'intimité. Son geste provient d'une incapacité à exprimer ce qu'il ressent. Il est donc fondamental de chercher à savoir ce qui le tracasse : ça ne se passe pas bien avec son copain ? Ses relations avec sa maîtresse ne sont plus au beau fixe ? Rassurez-le ! Grâce à votre écoute, il ne portera plus seul son fardeau...

Recherchez dans votre entourage quelqu'un qui avait la même manie que lui et citez-lui en exemple. Il se sentira moins seul et pourra dédramatiser son geste.

Si cette habitude devient vraiment persistante et l'empêche de se concentrer sur d'autres activités, faites le pratiquer des travaux manuels, si possible en votre compagnie. Pâte à modeler ou découpages, voilà de quoi occuper ses menottes !