

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 !

Trucs et astuces

Thé au lait :

La meilleure façon de diminuer l'astringence du tanin est de verser le thé bouillant dans le lait froid et non l'inverse : les protéines du lait se lient beaucoup mieux au tanin lorsqu'elles sont froides. En procédant de cette manière, vous aurez aussi moins de trace noires sur votre porcelaine.

Moutarde :

Trop sèche votre moutarde ? Délayez-la avec un peu de vinaigre additionné de sucre.

Bœuf en croûte :

Votre filet de bœuf en croûte n'est jamais croustillant ! Sachez que c'est la chaleur qui

ramollit votre pâte. Une fois la viande dorée, attendez qu'elle refroidisse avant de l'enrober de pâte, puis faites cuire.

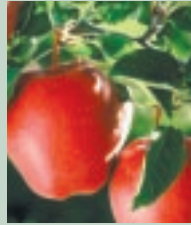
Bouquet garni :

Pour retirer facilement, en fin de cuisson, un bouquet garni, emprisonnez-le dans de la gaze ou dans une mousseline.

Crème anglaise tournée :

Si elle cuit un peu trop, la crème anglaise tourne. Il faut alors la battre énergiquement au mixeur. Vous pouvez également la mettre dans une bouteille et la secouer fortement le temps qu'elle redevienne lisse.

Fruits



Croquez la pomme !

●● C'est un coupe-faim sans danger. A consommer sans (ou presque) modération. Riche en fibres, en vitamine C et en pectine, la pomme contribue à faire baisser le cholestérol sanguin. Variez les plaisirs en les alternant. Pensez également à les cuisiner. Les pommes au four constituent un délicieux dessert, facile à préparer. Les compotes, très appréciées des enfants et des plus grands, peuvent être consommées au petit-déjeuner. Et aussi : bananes, clémentines, dattes, oranges, poires.

Le plat

Côte de bœuf villette



Ingrédients :

1 côte de bœuf d'environ 1 kg, 500 g de farine, 150 g de gros sel, 1 cuillerée à café d'huile.

PREPARATION

Poser la côte de bœuf sur une grille allant au four et placée sur la lèche-frite. Ne pas assaisonner, ni ajouter de matière grasse. Laisser "croûter" une face avant de retourner la côte pour "croûter" l'autre face. Sortir la côte de bœuf du four et la réserver. Préparer une pâte souple : malaxer la farine avec le sel et verser de l'eau petit à petit. L'étaler pour envelopper la viande, sans laisser de vide. A l'aide d'un pinceau, badigeonner les bords de la pâte avec un peu d'eau et les souder. Placer la côte ainsi préparée sur une plaque allant au four et légèrement huilée. Laisser cuire 15 mn par livre à four chaud (Th. 6-7 - 180°- 200°C). Casser la croûte et servir la côte de bœuf accompagnée de pommes de terre cuites au four et nappées de crème fraîche aux fines herbes.

POUR MAIGRIR, MANGER ASSISE

A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer.

Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Manger à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage.

Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement. Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut.

Eloignez le panier à pain et la bouteille d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table.

Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pose après chaque bouchée.

Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un arti-

chaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis...

Dès que vous êtes rassasiée, quittez la table et

sachez que vous n'êtes pas obligée de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

