Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

BONÀ SAVOIR

L'acide folique... qu'est-ce que c'est ?

Encore appelé folates ou vitamines B9, il s'agit de molécules présentes plus particulièrement dans les légumes feuillus tels que les épinards, les salades, les choux... mais aussi dans le foie, les fromages à croûte fleurie comme le camembert ou à moisissures tels que les bleus ou le roquefort. En bref, pour éviter une carence, une alimentation équilibrée et variée est recommandée. Mais au fait, à quoi ça sert ? La vitamine B9 agit principalement au niveau du métabolisme des acides aminés et des acides nucléiques (qui composent notre ADN). La conséquence principale d'une carence en acide folique est un ralentissement de la multiplication des cellules de l'organisme. D'où des besoins très importants au moment de la grossesse car durant les premières semaines de développement de l'embryon, les cellules se multiplient à grande vitesse. C'est pourquoi il est souvent proposé aux femmes enceintes ou désirant avoir un enfant, une supplémentation médicamenteuse en folates car les conséquences d'une carence en acides foliques sont dramatiques, elle peut par exemple conduire à la "spina-bifida", c'est-à-dire un défaut de fermeture du tube neural.

Clous de girofle (kronfel)

(Nom latin syzygium aromaticum, famille des myrtacées). Boutons desséchés des fleurs du giroflier, arbre tropical originaire de l'Indonésie. Cette épice à saveur piquante ressemble à un petit clou. Les clous de girofle sont incontournables dans les marinades, les viandes pochées, les conserves et les bouillons. Ils ornent les oranges et les oignons dans les bouillis et les braisés. Ils assaisonnent les compotes de fruits et parfument le café et le thé. Moulus, ils aromatisent pains de viande et desserts. C'est un des ingrédients du pain d'épice. Les clous de girofle font partie de certains mélanges d'épices (ras-el-hanout, curry, cinq-épices). Ils sont prescrits dans les cas de fièvre, contre le mal de foie, la dyspepsie et les désordres intestinaux et rénaux et sont également utilisés comme stimulant cardiaques. Les clous de girofle sont utiles, localement dans les douleurs des dents cariées. Pour bien les conserver, mettez-les à l'abri de l'humidité.

Le plat

Ragoût d'agneau aux poireaux à la crème

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h 30
Epaule d'agneau désossée et coupée en morceaux : 1 kg, poireaux : 4, carottes : 2, oignons : 2, ail : 2 gousses, bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1, persil plat : 1 bouquet, farine : 2 c. à soupe, beurre : 70 g, huile d'arachide : 2 c. à soupe, eau : 1 verre, bouillon de légumes : 1/2 l, crème fraîche : 40 cl, sel, poivre

Pelez les carottes et découpez-les en rondelles. Lavez soigneusement les poireaux et découpez-les en tronçons. Salez, poivrez et farinez la viande. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande cocotte en fonte. Faites dorer les morceaux d'agneau. Ajoutez les oignons pelés et émincés. Faites dorer le tout, puis ajoutez le reste de la farine. Remuez quelques instants sur feu vif. Ajoutez l'eau, le bouillon, les gousses d'ail pelées et écrasées, les carottes, les poireaux, le bouquet garni, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter 1 heure et demie sur feu doux. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement. Servez très chaud après avoir saupoudré de persil ciselé.

Astuces

THERMOS CHAUD

Avant de remplir votre thermos de la nourriture que vous désirez conserver au chaud, remplissez-le d'abord d'eau chaude. Laissez reposer quelques instants, jetez l'eau puis ajouter votre nourriture. Le thermos ayant été préalablement réchauffé, il conservera sa température plus longtemps.

SAUCE DU COUSCOUS

Pour que la sauce du couscous ne soit ni acide ni amer, mettez un morceau de sucre entier au début de la cuisson. Celui-ci régulera le goût et vous obtiendrez alors une sauce à point.

SEMOULE

Pour que votre semoule ne s'humidifie pas, rajoutez à l'intérieur une cuillère à café de gros sel pour 3 kg de semoule et conservez dans un endroit sec (le sel ayant la faculté d'absorber l'humidité). Prenez soin de tamiser votre semoule avant utilisation pour retirer le sel.

SOUPE GRASSE

Pour dégraisser une soupe trop grasse, placez-la pendant quelques heures au réfrigérateur et enlevez la couche de gras qui aura durci et figé sur le dessus.

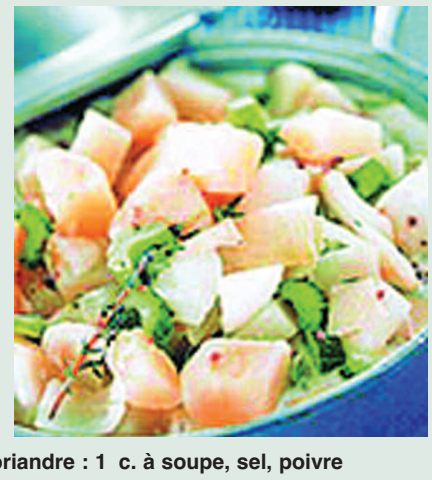
VIANDE

Ne salez jamais une viande avant la cuisson, car le sel absorbe les jus de la viande et l'assèche. Le sel a pour effet d'absorber le jus des viandes et de le faire monter à la surface. Salez plutôt durant la cuisson.

Entrée

Soupe rustique de pommes de terre

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min
Pommes de terre : 6, céleri : 3 branches, oignons : 2, thym : 2 branches, laurier : 2 feuilles, bouillon de volaille : 1,5 l, graines de coriandre : 1 c. à soupe, sel, poivre



Pelez les pommes de terre et découpez-les en cubes. Lavez les branches de céleri et découpez-les en tronçons. Pelez les oignons et découpez-les en 4. Faites chauffer le bouillon de volaille dans une cocotte. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Ajoutez les légumes, les branches de thym, les feuilles de laurier et les graines de coriandre. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 30 min. Servez chaud dans la cocotte de cuisson.

PARENTS

Le "non" de votre bébé

Photo : DR

Vers le quatorzième mois, l'enfant prononce de véritables mots. Parmi ceux qu'il maîtrise le mieux, il y a le "non".
Terme capital de son vocabulaire, il va l'employer plus que de raison pour affirmer sa personnalité. Face à ce "non" provocateur, armez-vous de patience mais aussi de fermeté.
Entre 18 mois et 2 ans, apparaît le "non" qui marque l'accession de l'enfant à la fonction symbolique du langage.
Le "non" ne représente ni un objet, ni une personne, ni même une situation précise : c'est le concept de négation.
L'enfant peut désormais manier en pensée des abstractions.

L'affirmation de sa personnalité

Ce "non" marque également l'entrée dans le "négativisme" ou phase d'opposition au cours de laquelle l'enfant affirme sa personnalité.
La régularité et la rapidité de l'évolution des productions vocales entre la naissance et la période des premiers mots est frappante. Plusieurs années sont nécessaires à l'enfant pour apprendre à faire ses lacets.
Par contre, deux années, voire parfois moins, suffisent pour que ce même enfant soit capable de productions langagières nécessitant le contrôle d'un système moteur très complexe et une "connaissance" déjà élaborée de règles phonologiques et syntaxiques.