

Bien manger pendant L'ALLAITEMENT :

les idées reçues !

Une femme qui allaite ne doit pas manger de choux et d'ail mais doit consommer des sardines et la soupe de lentilles ! Telles sont les affirmations que va entendre une femme qui donne le sein ! Car la nourriture pendant l'allaitement est l'objet de nombreuses idées reçues ! Voici le point sur ces fausses croyances.

Du lait aromatisé ?

Certains aliments donnent un goût au lait et des personnes ont décidé de les interdire arbitrairement, probablement parce qu'eux-mêmes ne les aimaient pas. Dans une certaine mesure, l'alimentation de la mère qui allaite fait partie de l'éducation gastronomique de l'enfant qui sera amené à partager ultérieurement la cuisine familiale. La mise en garde contre la consommation de certains aliments est particulièrement savoureuse lorsqu'on l'étudie selon les époques et les pays. Aux Etats-Unis, c'est le chocolat qui est



interdit car il donnerait la diarrhée...! En Nouvelle-Zélande, le chou et la soupe aux tomates sont déconseillés alors qu'en Italie la mère a droit à la tomate et aux aliments blancs à la couleur du lait (pâtes, vin blanc...)...! En France, on a l'habitude de prévenir les accouchées que certains aliments donnent un goût prononcé au lait : poireaux, céleri, choux-fleurs, asperges, ail, oignons, etc. Les écarter de façon péremptoire de la mère qui allaite relève de la dictature gustative ! Rien n'empêche les bébés d'apprécier le lait parfumé à l'ail ou aux asperges et il suffit d'ailleurs pour se convaincre de la susceptibilité gustative bizarre des bébés de goûter certains aliments pour nourrissons ! On se rend compte alors immédiatement de leurs capacités étonnantes à ingurgiter des aliments de saveur très... particulière...!

Crêpes aux pommes confites

150 g de farine,
2 œufs, 15cl de
lait, 1 sachet de
sucre vanillé,
1/2 sachet de
levure chimique,
50 g de beurre
fondu, 2 c. à
soupe d'huile, 1
pincée de sel
Pour la
garniture : 600 g
de pommes, 100
g de miel
liquide, 80 g de
beurre, 1 bâton
de cannelle,
10 cl de sirop



Tamisez la farine dans un saladier.

Ajoutez le sucre vanillé, le sel et la levure.

Mélangez et faites une fontaine. Ajoutez au centre les œufs battus en omelette, le beurre fondu et 15 cl d'eau.

Mélangez à la spatule et, lorsque la pâte est homogène, délayez-la avec du lait. Couvrez et laissez reposer 2 heures.

Versez le miel dans une poêle et laissez-le caraméliser sur feu modéré.

Lavez les pommes et coupez-les en lamelles sans les éplucher. Dans la poêle, ajoutez des morceaux de beurre, 2 c. à soupe d'eau froide et le bâton de cannelle. Remuez cette sauce et incorporez les pommes pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Confectionnez les crêpes.

Dans une assiette, posez la crêpe, disposez les pommes sur chaque crêpe. Retirez le bâton de cannelle. Nappez les pommes de sirop. Repliez les crêpes en portefeuille. Servez aussitôt.

Soupe à l'oignon

2 c. à soupe d'huile d'olive, 500 g d'oignons finement émincés, 1/2 gousse d'ail, 1/2 c. à café de sucre, 1 litre de bouillon de viande ou légumes, poivre et sel, 4 tranches de pain complet, 25 g de gruyère râpé, 25 g de persil



Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et ajoutez les oignons émincés. Remuez et laissez-les fondre à découvert pendant environ 15 minutes. Remuez de temps en temps. Ajoutez l'ail et le sucre.

Pendant ce temps, portez le bouillon à ébullition dans une casserole.

Versez le bouillon chaud sur les oignons, mélangez bien.

Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 20 à 30 minutes.

Assaisonnez à votre goût. Déposez une tranche de pain saupoudrée de fromage et de persil au centre de l'assiette.

Réchauffez la soupe et versez-la dans les assiettes.

Question La confiture garde la vitamine C des fruits ?

C'est faux.

La vitamine C des fruits est très fragile, elle est en grande partie détruite lors de la cuisson des confitures. Cette perte est accrue par oxydation en cas de cuisson dans des bassines en cuivre ou en fer, mieux vaut donc les cuiseurs en acier inoxydable. La confiture est surtout riche en sucre, elle ne contient ni vitamines ni minéraux. A consommer pour le plaisir.



Gourmandise ou désordre émotionnel ?



Le grignotage compulsif ressemble davantage à un comportement boulimique qu'à un excès de gourmandise. En effet, ce n'est pas l'envie de s'offrir un plaisir gustatif, histoire de se remettre le cœur à l'ouvrage, qui nous pousse à grignoter sans cesse, mais des pulsions très vives. La preuve : lorsqu'on grignote ainsi, on ne prend pas le temps de savourer les aliments qu'on ingère. On en

est incapable, car on n'est en phase ni avec ses sens ni avec son corps. D'ailleurs, on ne cesse pas de manger lorsqu'on arrive à satiété.

Si ces pulsions sont si difficiles à contenir, c'est justement parce qu'elles n'ont rien à voir avec la faim. Elles ne remplissent pas cette fonction vitale qui est de donner au corps la nourriture dont il a besoin pour fonctionner. Le grignotage compulsif relève le plus souvent d'un désordre émotionnel.

Sauce aux pommes

Pour 4 personnes,
préparation : 20 min,
temps de repos : 20 min
6 pommes vertes, eau,
1 c. à soupe de jus de citron,
1 c. à soupe de sucre en
poudre, 1 c. à café de zeste
de citron râpé, 2 pincées
de cannelle



Epluchez et coupez les pommes en dés.

Mélangez les pommes, l'eau et le jus de citron dans une casserole de taille moyenne.

Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 20 min à couvert jusqu'à ce que les pommes soient très tendres. Laissez refroidir.

Versez le mélange dans un robot ménager, ajoutez le sucre, le zeste et la cannelle.

Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Vous pouvez garder la sauce jusqu'à 5 jours au frigo dans une boîte hermétique.

Servez chaud ou à température ambiante.

Convient également pour les crêpes ou les gaufres.

Maison La chasse aux petites mauvaises odeurs

Contre les effluves de tabac

Allumez des bougies, des bâtonnets d'encens. Un peu de sable dans un cendrier neutralise les odeurs, et le bicarbonate de soude évite que les mégots mal éteints ne se consomment.

Ça sent le renfermé

Versez du vinaigre dans un petit récipient ou dans un humidificateur afin que l'air reste frais.

Quand on fait de la friture

Placez dans la pièce un récipient rempli de vinaigre blanc.

Contre les odeurs dans le réfrigérateur

Laissez en permanence un petit morceau de charbon de bois.

Pour supprimer les plus persistantes, mettez dans le réfrigérateur, vide et débranché, un bol de vinaigre d'alcool

chaud ou de lait bouillant.

Vous pouvez aussi laver les parties non métalliques avec un mélange eau + produit de stérilisation pour biberons.

