

Comment faire pour qu'il accepte son petit frère ou sa petite sœur ?



De retour de la maternité, glissez dans le couffin du petit dernier la poupée ou le camion dont il rêve. Et arrivez en lui expliquant que c'est le cadeau du bébé.

Laissez-le s'approcher du nouveau arrivé à son rythme. Il faut lui laisser le temps de l'observer, de tourner autour. Et s'il s'en désintéresse totalement, ne soyez pas déçue.

Parlez-lui en tête à tête. Expliquez-lui que ce n'est pas parce qu'il n'est plus le seul enfant à la maison

qu'il compte moins pour vous, bien au contraire :

«Maman a désormais un grand et un petit enfant, et suffisamment d'amour pour les deux..»

Proposez-lui des activités de «grands» : une petite balade à vélo, une sortie dans un parc... en laissant bien sûr le bébé à la maison.

Accrochez ses dessins dans les pièces principales de la maison. Il va de cette façon se sentir valorisé et saura qu'il a toujours sa place à la maison.



Photos : DR

Sauté de veau aux carottes et aux champignons



Pour 4 personnes, préparation 25 min, cuisson 55 min, pour la cuisson et l'assaisonnement, 2 tomates, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 6 brins de persil, 2 brins d'estragon, 1 tablette de bouillon de volaille, 2 cuil. à café de farine, 40 g de beurre, 4 cuil. à soupe d'huile, sel, poivre, 700 g d'épaule de veau coupée en gros cubes, 3 carottes, 400 g de champignons, 1 citron.

Plongez les tomates 1 min dans l'eau bouillante. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Pelez les carottes et détaillez-les en rondelles. Epluchez les oignons et l'ail. Hachez-les finement. Nettoyez les champignons. Rincez et séchez-les. Placez-les dans un bol et arrosez-les de jus de citron. Placez les cubes de viande dans une cocotte. Faites les dorer à l'huile. Retirez-les et éliminez l'huile de cuisson. Replacez-les dans la cocotte. Saupoudrez-les de farine. Ajoutez les oignons et l'ail. Faites dorer 2 min encore. Versez 5 cl d'eau. Ajoutez les tomates, la tablette de bouillon émiettée, salez et poivrez. Couvrez. Laissez mijoter 30 min. A mi-cuisson, ajoutez les carottes. Entre-temps, faites sauter les champignons dans une poêle avec le beurre, et laissez-les cuire sur feu vif 5 min. Ajoutez-les, avec leur eau, dans la cocotte. Parsemez du persil et de l'estragon ciselés et laissez cuire à découvert, sur feu vif, 15 min. Servez sans attendre.

La vitamine C, une incontournable alliée



S'il est une vitamine indispensable en hiver, c'est bien la vitamine C.

Des études scientifiques ont montré en effet que les personnes ayant un bon taux de vitamine C avaient une meilleure réponse immunitaire que celles dont le taux était plus faible.

En hiver, faites le plein de vitamine C. Pour couvrir 50% des apports journaliers recommandés en vitamine C, il faut consommer un demi-kiwi, un demi-verre de jus d'orange, une clémentine, 30 g de poivron ou 50 g de chou. Mais cette vitamine est très sensible à la chaleur et à la lumière, il faut donc consommer ces aliments le plus rapidement possible après leur achat, et le plus possible sous leur forme crue.

