

## Boules fondantes à la confiture et noix de coco



**400 à 450 g de farine, 2 œufs, 175 g de sucre, 200 ml d'huile neutre, 1/2 sachet de sucre vanillé ou un filet d'extrait de vanille liquide, 1 sachet de levure chimique ou 2 c. à c. rases, 1 pincée de sel, confiture d'abricots ou de fraises tiédie, noix de coco râpée**

Dans un grand bol, mélanger les œufs avec le sucre, le sel puis ajouter l'huile, le sucre vanillé (ou la vanille), la levure chimique ainsi que la farine. Ajouter d'abord une moitié de farine puis le restant de la farine en deux fois jusqu'à bonne consistance et avoir une pâte lisse, homogène. La pâte doit être plutôt souple, mais peut se façonner en boulettes. Sulfurer une plaque de cuisson. Préchauffer le four à 180°C. Former de très petites boulettes si vous doublez vos petits gâteaux ou un peu plus grosse si vous les utilisez seuls, sans les doubler. Les disposer espacées sur la plaque de cuisson car ils s'étalent un peu et gonflent légèrement à la cuisson. Enfourner et bien surveiller la cuisson. Les gâteaux ne doivent pas beaucoup colorer afin de préserver leur fondant et leur moelleux. Ils doivent être juste blond très clair. Chauffer la confiture pour la liquéfier, dans une casserole sur feu doux. On peut ajouter un peu d'eau de fleur d'oranger ou d'eau de rose à la confiture. Par exemple, eau de fleur d'oranger pour une confiture d'abricot et eau de rose pour une confiture à base de fruits rouges (fraises, cerises). Plonger les petites boules encore chaudes-tièdes dans la confiture pendant quelques minutes afin que les boules soient bien imprégnées puis les plonger soit doublées ou seules dans une assiette de noix de coco râpée et bien les rouler dans tous les sens afin que la noix de coco adhère bien aux boules.



## Massage relax

Vous vous sentez stressée, fatiguée ? Mais grâce à la magie du massage, finis les traits tirés ! Commencez par relaxer le front en posant vos mains croisées au centre. Faites lentement glisser vos doigts au niveau des tempes, puis recommencez le mouvement dix fois. Au niveau des yeux, posez vos index de chaque côté du coin interne, puis déplacez-les délicatement jusqu'au coin externe, dix fois de suite. Terminez en posant vos index de chaque côté des ailes du nez. Descendez-les doucement de chaque côté, au coin externe de la bouche. A faire dix fois. Le plus : une noisette de crème anti-rides pour un triple avantage : faciliter le massage, améliorer la pénétration des principes actifs de la crème et, donc, accroître son efficacité.

## Œufs brouillés aux épinards



**3 œufs, 1 botte d'épinards, huile, piment, tomate pelée, sel**

Laver et couper le piment en lamelles ainsi que les oignons. Battre les œufs dans un bol, ajouter le sel, le piment et les oignons. Couper les épinards. Dans une casserole mettre un peu d'eau et du sel, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 min environ, égoutter dans une passoire. Dans une autre casserole faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, la tomate pelée et un peu d'eau, ajouter les œufs battus en mélangeant, ajouter les épinards, et laisser mijoter pendant 10 min. Servir aussitôt comme légumes accompagnés.

**L'éducation de jumeaux pose des problèmes spécifiques, à commencer par répondre à cette question : doit-on encourager cette gémellité ?**

Les travaux de recherche ont insisté sur l'importance de « dégémelliser les jumeaux afin de préserver leur autonomie future, leur propre personnalité. Certes, il n'y a rien de plus attendrissant, de plus fascinant que deux bébés qui se ressemblent trait pour trait ; beaucoup de parents seront tentés de renforcer cette ressemblance. Pourtant, il est essentiel pour la mise en place de l'individualité de chacun de les aider à sortir de cette bulle gémellaire, car avant d'être jumeaux, chaque enfant est un individu à part entière.

Les psychologues conseillent aujourd'hui de cultiver très tôt les différences afin que les deux enfants ne soient pas considérés et eux-mêmes ne se considèrent pas comme un double de l'autre. Ce travail d'individualisation se fait au quotidien, dès les premiers jours.

Par exemple : ne pas choisir des prénoms aux sonorités trop proches, réserver à chaque enfant un espace à lui dans la maison, éviter de mélanger leurs affaires, les habiller différemment sont quelques règles de base. Quand il grandit, veiller à rappeler à son enfant qu'il est unique et singulier, qu'il a sa propre identité, suivre et encourager l'éveil de chacun, sans essayer de les comparer. Cette individualisation est d'autant plus importante que les jumeaux, qui ont pour ainsi dire une «vie de couple en miniature», ont tendance à se couper de l'extérieur, ce qui peut nuire à leur développement. Aussi est-il important de les habituer à voir d'autres enfants, les mettre dans des classes séparées...

## INDIVIDUALISER LES JUMEaux



Photos : DR

## La laitue est une alliée des femmes enceintes



**L'une des propriétés les plus intéressante de la laitue, et probablement une des moins connues, est celle d'agir comme un traitement de l'infertilité des femmes et de calmer les nerfs ...**

Se sont trompés ceux qui penseront plus volontiers aux grains entiers, aux fruits et légumes,

lorsque vient le moment de penser à des aliments nutritifs sans que la laitue figure dans la liste. La laitue et certains des membres de sa famille que nous appelons familièrement salade ont beaucoup à nous offrir. Il faut toujours choisir une salade possédant une belle couleur verte, ce sont celles possédant le plus d'éléments nutritifs. La laitue, facile à digérer, contient beaucoup de vitamines (A, B, C, E). Elle a des vertus émollientes, dépuratives, sédatives qui favorisent le sommeil. La laitue est très riche également en acide folique, qui est particulièrement utile pour les femmes enceintes, la vitamine importante qui contribue à la formation du matériel génétique des cellules ainsi qu'à l'élaboration des globules rouges, en plus qu'elle est un tonique pour la fertilité et le traitement de stérilité. Parmi l'une des propriétés les plus intéressantes de la laitue et probablement une des moins connues, est celle d'agir comme somnifère naturel. En effet, elle possède du lactucarium, une substance qui se rapproche de l'opium, sans en présenter les inconvénients de toxicité. Cette substance confère à la laitue ses propriétés calmantes et en fait un remède très efficace dans les cas d'insomnie, mais également de spasmes viscéraux ou génitaux, d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitation cardiaques, de toux nerveuse et d'excitation.

## Escargots farcis

**Pâte feuilletée, 3 tomates râpées, 100 g de viande hachée, 100 g de fromage rouge, 1 c. à s. de concentré de tomates, 1c à s. d'huile, un peu de persil haché, sel, poivre, piment fort**



Faire chauffer dans un poêle l'huile, ajouter les tomates, râpées, le concentré de tomates laisser réduire à feu moyen trois minutes, ajouter la viande hachée, le persil haché, saler, poivrer, ajouter le piment fort et le fromage râpé. Abaisser la pâte feuilletée de 2 mm d'épaisseur de façon à obtenir un grand rectangle. Mettre une couche de farce sur toute la surface du rectangle. Rouler cette abaisse pour former un boudin. Enveloppez-le dans du papier aluminium et faites-le durcir au frigo pendant 30 minutes. Répéter cette opération jusqu'à l'épuisement de farce et pâte feuilletée. Couper cette pâte en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Déposer ces rondelles dans une plaque à four beurrée et faire cuire à four moyen chaud jusqu'à qu'ils soient bien dorés. Servir aussitôt.