

Votre enfant enchaîne les bêtises



Comment savoir s'il fait exprès ?

Vers 1 an, l'enfant marche. Curieux de tout il a envie de savoir comment les choses fonctionnent. Alors, il les touche, les teste et, malgré lui, les laisse échapper...

Vers 2 ans, il comprend qu'il est une personne à part entière, bien distincte de sa maman.

Et, pour le prouver, il veut tout faire tout seul ! Hélas ! il n'a pas encore les capacités nécessaires. D'où les flaques de lait par terre dans la cuisine, la salle de bains inondée... Globalement, ses premières sottises sont donc involontaires. Mais parfois, l'enfant est parfaitement conscient de faire une bêtise : alors qu'on lui a répété au moins une vingtaine de fois ne pas faire telle ou telle chose, il s'y précipite, l'œil brillant ! fait réagir ses parents, alors il en joue. Ouvertement, il les provoque, teste leur résistance et tente, en fait, de prendre le pouvoir !



Vers 3 ans, ses bêtises peuvent révéler qu'il ne va pas bien. L'enfant entre, en effet, dans la période œdipienne. Il ressent alors des sentiments contradictoires auxquels il ne comprend rien. Mal à l'aise, il éprouve le besoin de se défouler, de laisser sortir la vapeur !

Côtelettes d'agneau au four

Côtelettes d'agneau
1 kg de pommes de terre
2 c. à s. d'huile d'olives
2 c. à c. de poudre d'ail,
1 c. à c. d'herbes de Provence
1 c. à c. de cumin
sel, poivre



Faites cuire les pommes de terre à l'eau à mi-cuisson. Huilez légèrement les côtelettes sur chaque face. Saupoudrez-les avec les épices et l'ail.

Coupez les pommes de terre épluchées en rondelles et disposez-les dans un plat allant au four et mettez les côtelettes par dessus.

Faites cuire le tout au four. Servir les côtelettes d'agneau au four décoré de feuilles de menthe fraîche avec une salade verte.

Trucs et astuces



Verrues

Pour faire disparaître une verrue : 3 à 4 jours en contact avec du jus d'oignon (rondelle + bandage) et le tour est joué ! La verrue prend la poudre d'escampette. Inconvénient : odeur d'oignon à supporter pendant quelques jours !

Crème fouettée... sans crème

En ajoutant le jus d'un demi-citron à une boîte de lait concentré, vous pourrez faire une délicieuse chantilly.

Crème fouettée (chantilly)



Pour obtenir une crème bien gonflée et aérée, ajoutez un peu de lait très froid avant de la battre. De plus, elle sera plus légère.

Collants usagés

Un bas ou un collant en boule fera merveille pour faire briller évier et lavabo.

Vêtements

Utilisez vos anciennes taies d'oreiller ou de traversin pour confectionner des housses pour vos vêtements. Une simple ouverture dans le haut permettra de passer le crochet du cintre.



Donuts



500 g de farine, 1/2 verre de sucre, 50 g de beurre, 3 œufs, 1 c. à s. de levure chimique, 2 c. à s. de lait, 1 pincée de sel

Dans une terrine mélanger la farine, le lait en poudre, le sucre, le sel et la levure jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer les œufs au mélange précédent, puis ajouter le beurre en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, ajouter si nécessaire quelques gouttes d'eau pour délayer un peu la pâte, laissez-la reposer pendant une heure environ. Couper la pâte en forme de donuts, laisser reposer encore ces cercles pendant 15 min environ. Faire chauffer l'huile dans une marmite, verser les donuts et laisser colorer. Saupoudrer de sucre fin ou de chocolat. Servir aussitôt.

Les légumes

Les changements liés à la cuisson

- ▲ un changement de la consistance, de la couleur et du goût ;
- ▲ une diminution de la teneur en eau avec passage dans le liquide de cuisson ;
- ▲ des vitamines hydrosolubles, (avec cependant une destruction partielle des vitamines B1, C et du carotène, plus la cuisson est longue et plus la quantité d'eau est importante) ;
- ▲ des substances minérales en plus ou moins grande quantité ; des sucres (en particulier le fructose) ;
- ▲ une modification de l'amidon sous l'effet de la chaleur, ce qui facilite la digestion ;
- ▲ une modification des fibres, provoquant la formation d'un gel qui rend le végétal plus onctueux et doux ;
- ▲ un éclatement de la cellulose qui libère ses substances nutritives ;
- ▲ un attendrissement qui permet une meilleure tolérance. Les végétaux cuits ont donc des caractéristiques différentes ;
- ▲ leur teneur en eau est plus faible, leur volume également, d'où une consommation plus importante et



un apport plus grand de minéraux et de cellulose ;

- ▲ la valeur énergétique est à peu près la même, (elle changera selon l'assaisonnement) ;
- ▲ 30 à 50% des vitamines ont disparu ;
- ▲ ils sont plus digestes. Sur les plans minéral et cellulosique, un légume cru est égal à un fruit cru et un légume cuit est égal à un fruit cuit.



10 MINUTES
Selon un rapport des psychologues de l'université d'Arizona du Nord, dix minutes de gymnastique suffisent pour améliorer notre humeur. Pour cette étude, 14 jeunes femmes

de sport, ça dope le moral

ont pédalé sur un vélo, à un rythme modéré, pendant 10, 20 ou 30 minutes. Ensuite, elles ont toutes rempli un questionnaire sur leur moral avant et après ces efforts. Résultat : 10 minutes d'exercice agissent sur l'humeur et 20 minutes permettent d'avoir les pensées plus claires.

