

## Crêpe aux pommes confites



Photos : DR

**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.

## VRAS FAUX

**Le jus d'orange est déconseillé aux nourrissons ?**



**OUI, C'EST VRAI  
AVANT L'ÂGE DE 4 MOIS, IL EST INUTILE  
DE DONNER DU JUS D'ORANGE AUX BÉBÉS**

Ce type d'habitude remonte à l'époque où il était nécessaire d'apporter de la vitamine C aux bébés pour éviter une carence de cette vitamine essentielle.

Ce temps-là est révolu. Pourtant, croyant bien faire, de nombreuses mamans continuent à donner consciencieusement du jus d'orange aux tout-petits en pensant que c'est bon pour leur santé. Sachez que si vous allaitez votre enfant, votre lait maternel contient tout ce qu'il faut pour votre bébé. Si vous lui donnez des biberons, tous les laits pour bébés contiennent suffisamment de vitamine C pour couvrir ses besoins. De plus, certains bébés ne supportent pas bien le jus d'orange et régurgitent ou vomissent.

**DU LAIT RIEN QUE DU LAIT  
PENDANT LES 4 PREMIERS MOIS**

Contrairement à des idées fausses encore largement répandues, la diversification alimentaire (apport d'autres aliments que le lait) des bébés ne doit commencer qu'après l'âge de 4 mois. Le bébé doit donc être nourri exclusivement au lait durant cette période sans aucun autre ajout, en particulier sans jus d'orange. Dans les familles d'allergiques, l'introduction d'autres aliments que le lait ne doit commencer qu'après l'âge de 6 mois.

**Tout le monde sait que nos goûts révèlent notre personnalité. Mais savez-vous la signification des couleurs ? Rouge, vert, bleu, violet ... Chaque couleur crée une atmosphère différente ! La perception est certes différente pour chaque individu et reste étroitement liée à la culture et à l'impact des couleurs sur le moral de chacun de nous.**

**Voici la signification de quelques couleurs :**

**L'argent** : vision, intuition.

**Le blanc** : innocence, pureté, virginité, perfection, vérité, sagesse.

**Le jaune** : talent, intelligence, richesse, réussite et gloire, émotions.

**L'orange** : énergie, activité, générosité, convivialité, ambition.

**Le rouge** : créativité, pudeur, passion.

**Le vert** : emblème du printemps, espérance et jeunesse, compréhension des autres.

**Le bleu** : spiritualité, foi, féminité, justice, rationalité, la maturité, propreté.

**Le bourgogne** : prudence.

**Le brun** : inquiétude.

**Le gris** : mélancolie et solitude, fidélité.

**Le violet** : noblesse, royauté, puissance, courtoisie et modestie.

**Le lilas** : amour, sincérité, pureté.

**Le turquoise** : eau, fécondité, apaisement.

**Le noir** : luxe, distinction, rigueur, dimension artistique.



## LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

**Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés.**



Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste :

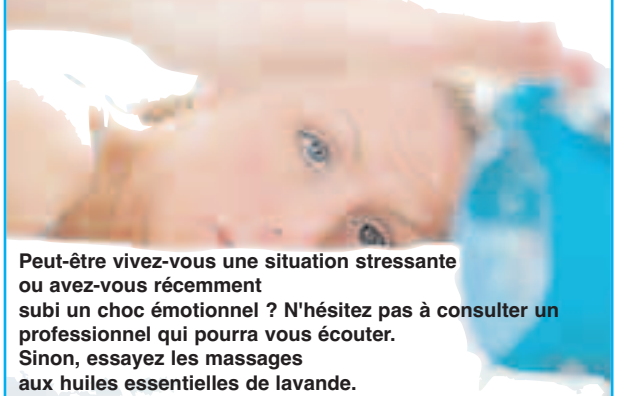
- les nausées et vomissements ;
- les douleurs abdominales ;
- la diarrhée ;
- la fièvre.

Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissements pour les présenter à votre médecin. En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée !

## La signification des couleurs



## Vous souffrez d'insomnie et de cauchemars ?



Peut-être vivez-vous une situation stressante ou avez-vous récemment subi un choc émotionnel ? N'hésitez pas à consulter un professionnel qui pourra vous écouter. Sinon, essayez les massages aux huiles essentielles de lavande.

## 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.