Briochettes

200 g de farine, 40 g de margarine, 3 c. à s. de miel, 1 yaourt nature, 1 c. à c. de levure chimique, 1/2 c. à c. de sel

Préchauffez le four th.4/5 (160°C).
Mélangez la levure, la farine et le sel.
Ajoutez la margarine et travaillez avec vos doigts jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse.
Ajoutez le miel et le yaourt. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène.
Etalez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé d'environ 6 cm de diamètre, découpez 12 disques.
Déposez-les sur une plaque du four. Badigeonnez-les de lait et laissez cuire 15 minutes à four moyen. Servez tiède.

Trucs et astuces

*** Enlevez les taches rebelles de cendre de la moquette** en les frottant avec la moitié d'un oignon cru.

*** Pour séparer sans casse des verres emboîtés :** Remplissez celui du dessus d'eau froide et plongez celui du dessous dans de l'eau chaude.

*** Pour limiter les traces des verres sur des tables en bois**, frottez doucement avec un peu de vaseline.

*** Pour peler vite des gousses d'ail,** plongez-les pendant dix minutes dans de l'eau chaude : les peaux se détachent plus facilement.

Stress et fatigue : les idées reçues

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux…

PHOTOS : DR

Le stress fatigue

Vrai. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit…

Un déséquilibre alimentaire favorise le stress

Vrai. Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, …) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de «bonnes» protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

Le chocolat et d'une manière plus générale les sucreries sont des aliments anti-stress

Faux. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

Bébé : âge par âge, installer les bonnes bases de sa confiance en lui

0-18 mois
Si beau dans le regard de maman, si bien dans ses bras !

A sa naissance, le bébé est totalement dépendant de vous. Quand il a faim, il a besoin qu'on lui donne à manger ; quand il pleure, qu'on le prenne dans les bras, qu'on le rassure, qu'on le change... Répondre à ses appels, comprendre ses besoins (rude tâche !), c'est déjà lui montrer qu'il peut avoir confiance en vous et dans ses propres capacités à susciter votre amour et votre attention. Les regards, la tendresse dont vous l'entourez lui donnent le sentiment d'exister comme une personne digne d'affection. Première pierre, capitale, à la construction de sa future confiance en lui.

Les bonnes attitudes

◗ Répondez autant que possible aux pleurs de votre bébé. Même si vous n'en trouvez pas la cause immédiatement, ce n'est pas grave. L'important, c'est de lui montrer que vous êtes bien là, attentive à son bien-être. Contrairement à certaines idées reçues, ne craignez pas de le prendre dans vos bras, de le rassurer, de le câliner, il n'en deviendra pas capricieux pour autant...

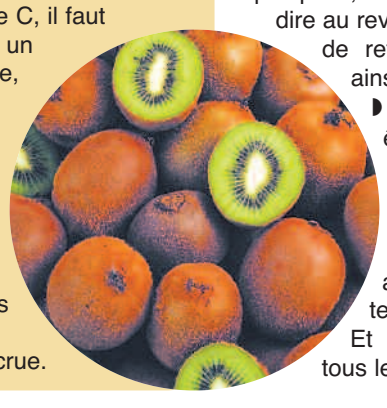
◗ Même s'il est si petit que vous avez l'impression qu'il ne comprend pas ce que vous lui dites, parlez-lui, expliquez-lui tout ce qui se passe («Tu pleures ? Peut-être as-tu faim, je vais te préparer un biberon»), et ce qui va se passer («Tout à l'heure, mamie nous rendra visite»). Quand vous le confiez à la garde de quelqu'un, ne partez jamais sans lui dire au revoir ni quand vous serez de retour. Vous construisez ainsi sa sécurité intérieure.

◗ Il ne ressemble peut-être pas au bébé dont vous aviez rêvé. Acceptez qu'il soit différent de ce que vous aviez imaginé, avec son physique, son tempérament bien à lui. Et cela est valable pour tous les âges de sa vie !

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.



Gigot rôti aux herbes

1 gigot de mouton désossé, 4 c. à s. d'huile, sel, poivre
Pour la farce : **1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, 2 pincées d'herbes de Provence, 1 œuf, poivre, sel, 2 c. à s. de chapelure**

Dans un plat creux, mettez la chapelure, le persil ciselé, l'ail écrasé, les herbes de Provence, l'œuf, le poivre et le sel. Mélangez le tout à la main. Introduisez cette farce dans le gigot et attachez-le à l'aide d'une ficelle. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Poivrez. Versez dessus l'huile et mettez-le dans un four préalablement chauffé à 210° (thermostat 7). Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement la viande de son jus. Salez en fin de cuisson afin que la viande soit tendre et laissez le gigot reposer pendant 10 minutes dans le four éteint, porte entrouverte.