

Lapin sauté aux olives vertes



Pour 2 personnes :
2 morceaux de
lapin, 300 g de
poireaux, 6 olives
vertes, 2 tomates,
fines herbes, 1 cuil.
à soupe d'huile
d'olive, sel, poivre.

Nettoyez les poireaux
puis coupez-les en
julienne. Egouttez les
olives, dénoyautez-

les. Rincez les tomates, faites dorer à la cocotte les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement et saupoudrez d'herbes de Provence. Prolongez la cuisson sur feu moyen une demi-heure et mouillez de temps à autre avec un peu d'eau. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates coupées ainsi que les olives dénoyautées et les lamelles de poireaux. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

BON À SAVOIR

Tics et mouvements étranges de l'enfant



Le tic est un mouvement involontaire, brusque et soudain, caractérisé par sa répétition. C'est une déformation caricaturale de mouvements naturels du visage, des membres ou de segments entiers du corps (épaules, dos par exemple).

Caractéristiques communes à tous les tics :

- * Ils peuvent toucher n'importe quel muscle, s'associer et/ou se succéder.
- * Ils diminuent au repos.
- * Ils disparaissent pendant le sommeil.
- * Ils s'exacerbent en salves s'il y a tension, contrariété, anxiété. Portrait du « tiqueur » C'est généralement un garçon de 6 à 15 ans, parfois maladroit et/ou gaucher contrarié.

Son caractère est volontiers marqué par une attitude d'opposition, avec des bouffées d'agressivité, ou au contraire, par une attitude de soumission. Son jugement est souvent puéril et l'enfant montre une dépendance étroite vis-à-vis de sa famille. L'anxiété est presque toujours présente chez le tiqueur. Elle peut correspondre à des tensions familiales ou révéler un problème affectif.



L'ensemble du caractère donne une impression d'instabilité du caractère. Le tiqueur finit par épuiser son entourage et c'est souvent celui-ci qui amène l'enfant à consulter.

6 gestes douceur pour le corps



Photos : DR

1- Gommez : Ainsi, vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.
2- Bannissez les produits

desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gang de crin.

3- Evitez les bains trop chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et, surtout, le ramollissent. Une douche, tiède, est infiniment plus tonique.

4- Séchez très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.

5- Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur, parce que l'épiderme est constitué à 60 % d'eau.

Il est essentiel de conserver ce précieux capital.

De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.

6- Enfin, oxygénez-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.

Les épices : vrai/faux

Elles irritent l'estomac

Faux. Les épices n'irriteraient pas l'estomac, même si le poivre et les piments ont longtemps été déconseillés aux personnes souffrant de gastrites et d'ulcères. Elles pourraient même avoir des vertus anti-inflammatoires. En fait, il ne faut pas confondre chaleur et piquant avec irritation. Pour atténuer cette sensation, il suffit d'enlever les graines des piments.

Elles sont meilleures fraîches

Vrai. Les produits frais sont en général plus parfumés. Il est donc préférable d'acheter des clous de girofle ou des graines de cumin, de cardamome et de poivre pour les moulin au pilon avant leur utilisation. Pour la coriandre ou le piment, utilisez le moulin à poivre. Quant au gingembre et autres piments, ils se découpent en tranches. Pour les épices plus



dures comme la cannelle, il est plus facile d'utiliser le produit en poudre. Attention toutefois, les épices en poudre sont à consommer rapidement car elles s'éventent et perdent leur parfum au bout de quelques mois.

Elles sont aphrodisiaques

Faux. On a prêté ces vertus à beaucoup d'autres d'aliments exotiques, du chocolat à la langouste en passant par la corne de rhinocéros. Dans les civilisations chinoise et indienne, la coriandre et

le safran sont supposés contribuer à la vigueur sexuelle, tout comme le gingembre et les piments. Ces derniers ont surtout un léger effet vasodilatateur. De là à croire que les épices réveillent miraculeusement la virilité !

Certaines peuvent être dangereuses pour la santé

Vrai. Le principal danger des piments est d'enflammer la cornée, si vous vous frottez les yeux directement après avoir fait la cuisine. Il faut alors se laver les yeux immédiatement à l'eau chaude. Quant à la noix de muscade, elle contient une substance narcotique, bénéfique pour l'organisme en petite quantité, mais dangereuse à forte dose. Un dicton disait qu'« une noix de muscade est bonne pour la santé, une deuxième vous fera du mal et une troisième vous tuera ».

Tarte à la crème



150 g de farine, 5 cl de lait + 1 cuil. à soupe, 10 g de levure de bière, 1 œuf entier + 2 jaunes, 30 g de sucre semoule + 1 cuil. à soupe, 50 g de sucre, 50 g de beurre, 15 cl de crème fraîche.

Préparer la pâte : délayer la levure dans 5 cl de lait. Mettre la farine dans une terrine. Faire un puits et y verser la levure. Mélanger. Ajouter 1 œuf entier, 30 g de sucre semoule et 30 g de beurre ramolli. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. La mettre en boule.

La couvrir d'un linge et la laisser reposer 1 h. Etendre la pâte et en tapisser une tourtière beurrée. Laisser un peu d'épaisseur sur les bords. Piquer le fond. Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 mn à température ambiante.

Préparer la crème : dans une terrine, mettre les jaunes d'œufs (moins environ 1 c. à soupe) et ajouter, en fouettant, la crème diluée dans le lait. Dorer le bord de la tarte avec la c. à soupe de jaune d'œuf.

Saupoudrer le fond de tarte avec 1 c. à soupe de sucre semoule. Verser la crème et la saupoudrer de sucre, ainsi que les bords de la tarte.

Faire cuire 25 mn dans le four préchauffé à 180 °C. Les bords de la tarte et la crème doivent être dorés. Retirer du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.