

Feuille-à-feuille sauce caramel



3 pamplemousses, 5 cl de jus d'orange frais, 2 cuil. à soupe de miel, 1 sachet de vanille
Pour les tuiles : 125 g de farine, 5 blancs d'œufs, 175 g de sucre glace, 90 g de beurre ramolli + 20 g, 1 orange

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Beurrez une plaque à pâtisserie. Dans une jatte, mélangez le beurre et le sucre. Incorporez les blancs d'œufs, la farine et le zeste finement râpé de l'orange.

Déposez 16 cuil. à soupe de pâte sur la plaque à pâtisserie, en les espaçant. Donnez un coup sous la plaque afin que la pâte s'étale en disques.

Faites cuire 5 min. Décollez rapidement les tuiles et laissez-les refroidir sur une grille. Pelez les pamplemousses à vif et séparez les quartiers. Mettre la vanille dans une sauteuse. Ajoutez alors le miel. Faites bouillir jusqu'à ce que vous obteniez un caramel doré. Versez le jus d'orange.

Portez une minute à ébullition. Disposez les quartiers de pamplemousse dans la sauteuse et laissez-les pocher 1 min. Egouttez-les. Nappez des assiettes individuelles de caramel au jus d'orange.

Dressez ensuite les feuille-à-feuille en intercalant les tuiles et les quartiers de pamplemousse. Servez sans attendre.

Trucs et astuces

Pour cuire des crêpes



Il faut une poêle épaisse. Elle doit être assez chaude. Mais il ne faut pas que la graisse fume.

Couteau

Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ? Passez le couteau dans la farine avant.

Pour réussir une mayonnaise

Pour réussir une



mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.

Comment conserver au chaud du riz cuit ?

Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier alu pour qu'il ne sèche pas en surface.



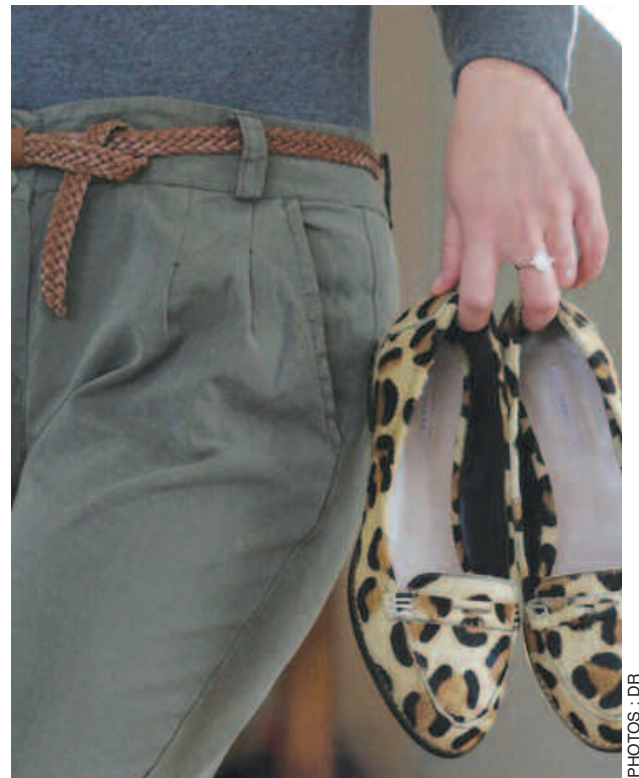
BIEN-ÊTRE Rétention d'eau

Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres... sont votre lot quotidien ? Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.

Pour tenter d'y remédier

*Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement !

*Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler. Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices. Limitez aussi les aliments qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les pâtes du commerce... ainsi que certaines eaux gazeuses. *Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne circulation sanguine), et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine. *Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied



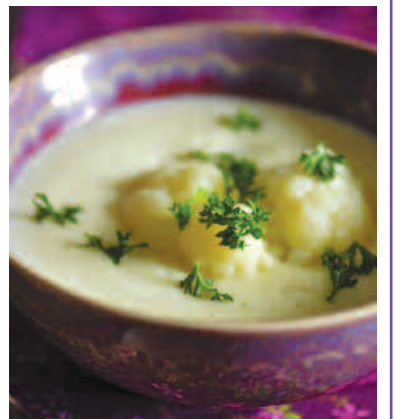
PHOTOS : DR

ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez... En bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par

veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

Potage velouté au chou-fleur

100 g de beurre, 60 g de farine, 1 demi-litre de lait, 1 l de bouillon, 1 chou-fleur, 2 jaunes d'œuf, 125 g de crème fraîche, 20 brins de persil, sel, poivre du moulin, noix de muscade râpée



Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, jetez le chou-fleur dans l'eau bouillante salée, laissez cuire 15 minutes, veillez, en fin de cuisson, à ce que les bouquets restent fermes. Mettez le lait à bouillir, faites fondre 60 g de beurre dans une grande casserole à fond épais, ajoutez la farine laissez cuire 2 à 3 minutes sur feu très doux tout en délayant à la cuillère en bois, puis incorporez le lait chaud, laissez ainsi cuire 12 minutes sans cesser de remuer. Mouillez alors avec le bouillon, délayez bien et laissez à nouveau cuire de 2 à 3 minutes.

Egouttez le chou-fleur, réservez quelques petits bouquets pour la garniture et ajoutez les autres à la préparation précédente. Laissez à nouveau cuire 10 minutes, puis passez au tamis ou au moulin à légumes, vérifiez l'assaisonnement, poivrez légèrement et ajoutez la pincée de noix muscade râpée. Délayez bien les jaunes d'œufs avec la crème fraîche. Faites réchauffer le potage, si nécessaire puis liez-le, hors du feu, en y ajoutant le mélange jaunes d'œufs-crème. Hachez très finement le persil, versez le potage dans la soupière, ajoutez le reste de beurre ainsi que les petits bouquets de chou-fleur réservés, saupoudrez abondamment du hachis de persil et servez très chaud.

PARENTS

A quel âge se vit le complexe d'Œdipe ?

C'est entre 3 et 5 ans que l'on pourrait observer ce complexe. Il s'évapore dès 6 ou 7 ans. A la puberté, le complexe d'Œdipe serait réactivé. L'adolescent réagit alors en prenant de la distance par rapport à ses parents afin de ne pas y être confronté de manière trop brutale.

Complexe d'Œdipe, comment réagir ?

Le rôle des parents est essentiel. Pour que l'enfant refoule son Œdipe, les parents doivent l'aider. Quand un petit garçon veut dormir dans le lit avec sa maman et en chasser son papa, c'est aux parents de dire

«non, ce n'est pas possible, une femme dort avec son mari». Quand une petite fille dit à son papa : «Plus tard, je me marierai avec toi», c'est aux parents de dire : «Non, ton papa a déjà une femme. Il ne pourra jamais se marier avec toi. Toi, tu trouveras un mari rien que pour toi...» Ces réactions parentales sont des tuteurs de développement pour l'enfant. Si les parents ne fixent pas ces règles, ces limites, l'enfant peut avoir le sentiment que son désir est maître. Au lieu de le refouler et de se construire, il se construira



sans limites sur ses désirs, ce qui risque de devenir pathologique...

A savoir

Il n'a jamais été possible de concevoir une étude scientifique permettant d'objectiver l'existence du

complexe d'Œdipe. Ce complexe garde donc sa nature spéculative. Protéger l'intimité des couples et l'interdire à l'enfant reste néanmoins une pratique saine approuvée par tous les psychothérapeutes.