Air de familles

Isopix

Tout seuls !

Au fur et à mesure qu'ils grandissent, les enfants ont envie de faire de plus en plus de choses tout seuls… et c'est tant mieux ! Le besoin d'autonomie évolue durant toute l'enfance et l'adolescence. Il permet d'apprendre à se débrouiller peu à peu sans l'aide des adultes, à devenir indépendant, à prendre ses propres décisions mais aussi à acquérir confiance en soi car en réussissant à faire de plus en plus de choses seul, l'enfant est fier de lui. Petit à petit, il arrive à contrôler sa vie… et à se contrôler lui-même. Il est donc très important de l'encourager et de lui apprendre à surmonter ses échecs. Évidemment, un enfant n'est pas l'autre. Ils ne développent pas tous leur autonomie au même moment ni dans les mêmes domaines. En tant que parent, être attentif à l'évolution de son propre enfant est la meilleure façon de l'accompagner et de l'aider à devenir autonome. Première chose à faire : avoir confiance en lui et le laisser expérimenter seul. L'apprentissage de l'autonomie ne se fait pas sans casse ! Il faut accepter qu'un enfant se barbouille (et barbouille tout autour de lui) quand il veut manger seul et tombe quand il apprend à marcher. Si vous voulez tout faire à sa place pour éviter les dégâts et le surprotéger pour ne pas qu'il se fasse mal, il n'aura jamais confiance en lui. La surprotection peut provoquer de l'anxiété, un manque d'assurance et, au final, de débrouillardise. Bien sûr, il faut être présent et vigilant afin d'éviter les grosses catastrophes. Enfin, et surtout, ne soyez pas pressés. Devenir autonome, ça prend du temps !

Julie Rouffiange

ONE Office de la Naissance et de l'Enfance

air de familles

Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la rtbf sur la Une et la Deux, tous les jours à 12h12 et 17h12 sur bx1

Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

La zuppa inglese

Si la zuppa inglese – prononcez « dzoupa », littéralement « soupe anglaise » – a de lointaines origines britanniques, une chose est sûre : il ne s'agit pas d'une soupe… mais bien d'un dessert dont les Italiens raffolent. Composé de biscuits à la cuiller imbibés de liqueur d'Alkermès et d'une onctueuse crème pâtissière alternant les couches à la vanille et au chocolat noir, il est le plus souvent garni de fruits frais. Certains cuisiniers italiens préfèrent toutefois remplacer les biscuits à la cuiller par une tendre génoise. Si ce dessert est toujours à la carte aujourd'hui, on peut dire qu'il revient de loin ! Les historiens gastronomiques racontent en effet que ses origines remontent à la Renaissance, plus précisément au début du XVIe siècle. Un diplomate italien serait revenu de Londres avec, dans le cœur, le souvenir d'un dessert qui lui avait fort plu : le « trifle ». Aussitôt rentré, il demanda au cuisinier attitré à la Cour du duc de Ferrare – ville du nord de l'Italie – de lui en préparer. On comprend pourquoi le dessert fut qualifié d'« inglese »… mais moins la raison pour laquelle on le traita de « soupe ». Quoi qu'il en soit, la recette initiale, que l'on devait aux Anglais, deviendra, dès le début du XIXe siècle un dessert prisé dans les villes de Ferrare et Bologne. Les Anglais ont parfumé la crème épaisse de leurs tout premiers « trifles » avec du sucre, de l'eau de rose et du gingembre. Six décennies plus tard, ils l'enrichiront d'œufs. Les Italiens, eux, choisirent d'imprégner plutôt la génoise, avec de l'Alkermès, une liqueur rouge cochenille aux parfums délicats d'eau de rose, de cannelle, de fleurs d'oranger, de clous de girofle et de vanille, que les moines du couvent de Santa Maria Novella avaient inventée et recommandaient – dit-on – pour ses vertus digestives.

Myriam Bru

Isopix

La recette

Tarte saumon - patate douce

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 oignon rouge
- 500 g de patate douce
- 1 bouquet d'aneth
- 300 g de pavé de saumon
- 250 g de crème entière épaisse

PRÉPARATION

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

- Cuire des cubes de patate douce 15 minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dérouler la pâte sur une plaque.
- Garnir avec la patate douce, des cubes de saumon et la moitié de l'aneth émincé.
- Laisser un bord d'environ 2 cm.
- Assaisonner, étaler la crème et parsemer d'oignon émincé.
- Replier les bords de la pâte vers l'intérieur. Enfourner pour 30 minutes.
- Servir chaud avec le reste d'aneth.

Recette extraite de « 100 Tartes et Quiches – Super débutants » (éd. Marabout)

Marabout