

## Air de familles



PhotoNews

### Quand bébé se fait attendre

L'infertilité, c'est la difficulté pour un couple qui a des relations sexuelles régulières sans contraception de concevoir un enfant après un an (ou six mois si la femme est âgée de 35 ans ou plus). On peut alors réaliser un bilan d'infertilité (examens médicaux, courbes de températures, bilan hormonal...) afin de déterminer s'il y a des causes médicales à ce problème. Dans un tiers des cas, elles sont liées à des facteurs masculins comme des anomalies de la production des spermatozoïdes ou un trouble de la fonction érectile. Dans un autre tiers, elles sont dues à des facteurs féminins : troubles ovulatoires, obstruction des trompes, anomalie au niveau de l'utérus... Et dans le dernier tiers, elles sont liées à des facteurs à la fois masculins et féminins. Certains couples connaissent cependant une infertilité temporaire ou durable, sans qu'aucune cause médicale n'ait été détectée. Dans ces cas-là, on recherchera les facteurs psychologiques qui pourraient provoquer le blocage de la grossesse chez la femme, chez l'homme ou les deux.

Enfin, le mode de vie peut, lui aussi, être un frein à la fertilité. Une étude récente vient notamment de démontrer que la fécondité d'une femme fumeuse était de 30 % moins élevée que celle d'une non-fumeuse. Et ce pourcentage augmente encore si le conjoint fume lui aussi. Mais ce n'est pas tout : l'alcool, le café, une alimentation déséquilibrée, l'embonpoint ou la maigreur ainsi que le stress peuvent aussi engendrer de l'infertilité. Alors n'attendez pas pour adopter une bonne hygiène de vie !

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé : tous les jours à la



sur la Une et la Deux, tous les jours à 12h12 et 17h12 sur



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

## L'Histoire à table

### La délicate gougère

Une délicate pour le palais. Un doux parfum de fromage dans un nuage de pâte. Une merveille aérienne, que la gougère ! Vous ne connaissez pas cette pâte à choux au fromage ronde et dorée à souhait ? Elle est le pendant salé de la profiterole, encore meilleure que la chouquette chère à Sarkozy ! Et comme toujours, il y a débat sur l'origine du produit. L'adjectif le plus souvent accolé à la gougère est « lyonnaise ». Il faudrait donc en croire qu'elle est originaire de cette bonne Lugdunum, réputée être la capitale de la gastronomie française



Isopix

depuis 2.000 ans. D'aucuns affirment pourtant qu'elle descend du Ramequin de Bourgogne, une pâtisserie du XVII<sup>e</sup> siècle. Ce qui est sûr en tout cas, c'est qu'elle provient bien de cette vallée parcourue par la fameuse Nationale 7 si bien chantée par Charles Trenet, qui vous emmène de Dijon jusqu'à Condrieu, Valence et Montélimar, en

passant par Mâcon et Lyon. L'occasion de tester l'un ou l'autre flacon de nuits-saint-georges, de pouilly-fuissé, ou alors un petit julié et un grand moulin-à-vent, avant de se lancer sur les côtes rôties et autres hermitages, qui, tous, seront sublimés par cette petite mise en bouche flatteuse qu'est la gougère ! Pour 30 à 40 gougères, mélanger 250 cl d'eau (ou de lait pour moitié), 125 g de beurre, sel, 140 g de farine tamisée, hors du feu, fouetter vivement pour intégrer la farine. Sur le feu, bien sécher la pâte deux minutes (c'est le

secret de la réussite !). Hors du feu, incorporer trois jaunes d'œufs, battus, un à un. Ajoutez 200 g de fromage râpé (comté ou gruyère), poivre, muscade. À la poche à douille, coucher des petites boules sur une plaque huilée, dorer au jaune d'œuf et cuire 20 minutes à 180°C, puis baisser à 150°C pour 20 minutes supplémentaires.

Pierre De Vuyst

## La recette

### Quesadillas au piment Poblano

#### INGRÉDIENTS

- Deux piments Poblano (piment doux vert), quatre tortillas de blé complet, 220 g de cheddar râpé, deux poignées de pousses d'épinards, une c. à s. d'oignons marinés express, un petit avocat coupé en dés, jus de citron vert, une poignée de feuilles de coriandre, sel et poivre du moulin

piment, d'épinards et d'oignons marinés. Salez et poivrez.

- Repliez les tortillas en deux et posez-les sur la poêle très chaude. Laissez cuire deux minutes de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que le fromage ait fondu.

- Mélangez les dés d'avocat avec du jus de citron vert, une pincée de sel et la coriandre. Servez avec les tortillas.

Recette extraite de « Love & Lemons » de Jeanine Donofrio (éd. Marabout).

#### PRÉPARATION

- Faites chauffer une poêle en fonte ou une poêle-gril à feu moyen-vif. Faites griller les piments en les retournant à l'aide d'une pince jusqu'à ce qu'ils noircissent légèrement. Vous pouvez aussi les griller au four. Retirez du feu, coupez les tiges, enlevez les graines et coupez-les en dés. - Garnissez les tortillas de fromage, de dés de



Prod