

# Air de familles



Légende Crédit

## S'attacher

Au début de sa vie, un bébé est totalement vulnérable. Il a besoin d'un adulte qui puisse répondre à ses besoins, prendre soin de lui, le comprendre et le rassurer. Au fur et à mesure de son développement, il va s'attacher à la personne qui s'occupe le plus souvent de lui et auprès de laquelle il se sent en sécurité. C'est vers elle qu'il se tournera lorsqu'il se sentira en danger ou aura besoin d'aide. Généralement, il s'agit de sa mère ou de son père, mais cela peut également être un autre adulte. Des études ont démontré que l'attachement était un besoin vital pour un enfant, tout comme manger, boire et dormir. Pour qu'il soit de qualité, l'enfant doit avoir confiance en l'adulte, savoir qu'il peut se fier à lui en toutes occasions. C'est ce que l'on appelle la sécurité affective. Elle permet à l'enfant de s'épanouir, de s'ouvrir au monde qui l'entoure, de l'explorer, d'apprendre et donc de grandir. Elle nécessite une présence physique mais surtout une disponibilité de l'adulte qui accompagnera l'enfant dans la découverte et la compréhension du monde, le réconfortera et le rassurera lorsqu'il rencontre des difficultés et mettra des limites pour le protéger. Sécurité affective et sécurité physique vont en effet de pair. En sécurisant l'environnement dans lequel l'enfant évolue, l'adulte se rassure lui-même et peut alors limiter les interdits qui pourraient paralyser l'enfant dans ses initiatives. Il l'aide à se sentir exister par lui-même et non pour répondre à ses exigences. Car un enfant est souvent tiraillé entre le désir de partir à la découverte du monde et celui de faire plaisir à l'adulte...

Julie Rouffiange



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



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

# L'Histoire à table

## TITRE tag with dummy

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia

deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum

dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do



Légende Crédit

## La recette

### Mille-feuille de radis au pesto

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

8 tranches fines de pain de mie  
1 botte de radis  
20 g de roquette  
120 g de ricotta  
8 g d'amandes  
1 petite gousse d'ail  
2 brins de basilic  
2 brins de persil  
8 cl d'huile d'olive  
sel et poivre  
PRÉPARATION : (30 MINUTES)

Parer les tranches de pain de mie et les aplatir avec un rouleau à pâtisserie. Couper des rectangles réguliers (faire 2 croustillants avec 1 tranche) et cuire au four sur une plaque jusqu'à légère coloration. Sortir du four immédiatement. Pesto de radis : nettoyer les

radis et garder un quart des fanes pour le pesto. Laver le persil et équeuter le basilic. Concasser les amandes. Mettre dans le bol du blender les amandes, les

fanés de radis, le persil, l'ail et le basilic. Mixer rapidement en ajoutant l'huile d'olive, saler et poivrer le pesto obtenu. Mélanger la ricotta avec une partie du pesto de fanes.

Salade : Émincer les radis, ajouter la roquette lavée et un filet d'huile, assaisonner légèrement.

Commencer le montage du mille-feuille en étalant la crème de ricotta-pesto et parsemer du mélange de radis et de roquette. Recouvrir d'une tranche de croustillant, et recommencer l'opération avec la ricotta et la salade de radis. Terminer avec le pesto de fanes. « Exki. Almanach de la cuisine durable », éd. Marabout, 144 p., 11,40 euros.



Légende Crédit