

Air de familles



Ça marche !

La plupart des parents sont impatients de voir leur enfant marcher et aimeraient l'aider dans cette étape du développement qui est souvent synonyme de plus d'autonomie. Or, la meilleure façon d'aider un enfant à marcher, c'est de le laisser y parvenir par lui-même dans un environnement sécurisé et adapté. C'est ce qu'on appelle la motricité libre : donner à l'enfant le temps dont il a besoin pour découvrir son propre corps et ses limites, expérimenter une nouvelle position et savoir en sortir. Il ne faut donc jamais mettre un enfant dans une position qu'il ne maîtrise pas par lui-même. Comme il ne sait pas comment y arriver, il ne pourra pas non plus quitter cette position, ce qui le mettrait en situation d'insécurité. Pas d'impatience : les encouragements sont toujours les bienvenus, mais chaque enfant est unique et lui seul peut savoir quand il est prêt à passer d'une étape à une autre. Cela dépend de la maturation de son cerveau, de la qualité des exercices qu'il réalise sans l'intervention d'un adulte et de la confiance en lui qu'il acquiert durant son expérience. Pas d'inquiétude non plus : à moins d'être atteints d'un trouble qui les en empêcherait, tous les enfants finissent par marcher, tôt ou tard. Leur motivation à explorer leurs capacités et leur environnement est énorme car ils sont curieux de tout. C'est donc tout naturellement et à force de répétitions, tâtonnements... et chutes qu'ils franchiront les différentes étapes du développement psychomoteur : jouer couché sur le dos, attraper pieds et mains, se retourner et se coucher sur le ventre, s'asseoir, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout et enfin marcher.

Julie Rouffiange



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) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.



Anne Pochet.

L'Histoire à table

Pas si Misérable...

Ils sont plusieurs à en revendiquer la paternité. Les Liégeois connaissent la pâtisserie Groffy, qui créchait rue de Serbie dans la Cité des Princes-Évêques depuis 1890, mais qui a déplacé ses activités à Sprimont en 2009. La 5^e génération familiale y prépare encore et toujours son dessert historique selon la recette d'antan. Lequel ? Mais le Misérable, pardi ! Comment ? Le Misérable ? Mais c'est à Knokke qu'il a été créé par le pâtissier Pierre Gaelens en 1923 !, affirment les habitants de la station huppée du littoral. Ne dit-on pas, d'ailleurs, « de Knokkse Misérable » ? Aujourd'hui, Paul Gaelens, le descendant, n'a plus que des ateliers de pâtisserie, mais il fournit en direct les magasins Delhaize de ses spécialités. L'histoire originelle semble être celle-ci : ce serait un célèbre pâtissier bruxellois (tellement célèbre... qu'il en est devenu



anonyme !) qui aurait créé ledit « Misérable » au XIX^e siècle en l'honneur de Victor Hugo. Pour rappel, l'auteur, condamné à l'exil, vécut à Bruxelles en 1850. Ce n'est pas là qu'il a rédigé son magnifique roman « Les Misérables » - l'histoire eût été trop belle - mais à Guernesey neuf ans plus tard. Toujours est-il qu'un Bruxellois lui rendit un hommage magnifique en créant ce gâteau composé de biscuit Joconde (génoise aux amandes) et de crème au beurre à la vanille. Le tout saupoudré de sucre glace. Un délice à s'en lécher les doigts (bien obligé si on ne veut pas mettre du sucre partout !). Oui, dit-on chez Groffy, c'est ça l'histoire ! Et un ouvrier de ce pâtissier bruxellois a importé la recette à Liège en ouvrant la future pâtisserie Groffy... Qui sait au juste ce qu'il s'est passé ? En tout cas, avec un goût pareil, une si prestigieuse dédicace et autant de papas revendiqués, comment ce gâteau pourrait-il une seule seconde être misérable ?
Pierre De Vuyst

La recette

Tortillas aux légumes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 100 g de basilic + quelques feuilles
- 200 g de petits pois
- 50 g de pois gourmands
- 2 oignons nouveaux
- Sel, poivre
- 60 ml d'huile d'olive
- 50 g de pignons de pin
- 4 tortillas
- Une pincée de flocons de chili
- 50 g de noix de cajou
- 1 grosse burrata



Photos : Eclairer

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190°C.
Verser 100 g de basilic, les pignons de pin, les noix de cajou et l'huile d'olive dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Réserver. Porter une casserole d'eau à ébullition, y plon-

ger les petits pois ainsi que les pois gourmands. Cuire pendant trois minutes, puis égoutter et plonger les légumes dans un bol d'eau glacée. Étaler le pesto sur les quatre tortillas en laissant un bord d'environ 2 cm. Parsemer les petits pois et les pois gourmands sur le pesto. Couper la burra-

ta en lamelles et les disposer sur les tortillas. Verser un filet d'huile d'olive sur les tortillas, puis enfourner pour dix minutes. Émincer les oignons nouveaux. À la sortie du four, saler et poivrer les tortillas. Parsemer de quelques flocons de chili et d'oignons nouveaux. Ajouter quelques feuilles de basilic. « Délicieusement veggie », par Émilie Franzo, éd. Marabout,

324 p., 19,90 euros.

