

Air de familles



Photothéus

Grossesse et médocs !

La grossesse n'est pas une maladie mais il est rare qu'on la traverse sans petits maux. Et puis, il y a aussi les pathologies dont on souffrait éventuellement avant d'être enceinte, comme les allergies. On peut alors être tenté de prendre les médicaments dont on a l'habitude pour soulager ses symptômes – surtout si on peut se les procurer sans prescription médicale – ou de continuer un traitement prescrit avant le début de la grossesse.

La plupart des médicaments ne sont pas toxiques mais certains d'entre eux sont dangereux et interdits durant la grossesse car ils peuvent provoquer des malformations chez l'enfant. Il est donc conseillé d'en prendre le moins possible quand on est enceinte et surtout de ne pas avoir recours à l'automédication. Si vous tombez malade ou si vous étiez déjà sous traitement avant votre grossesse, vous devez absolument demander l'avis d'un médecin avant de prendre un remède, quel qu'il soit (y compris des plantes ou des huiles essentielles par exemple).

L'effet toxique d'un médicament dépend de la période de la grossesse, de la susceptibilité fœtale et de la dose du médicament. La période la plus dangereuse est la période embryonnaire (du 14^e au 32^e jour de la grossesse) car c'est celle durant laquelle se forment les différents organes. C'est donc à ce moment-là que se situe le risque de malformation. Néanmoins, pendant le reste de la grossesse, certains médicaments peuvent altérer la fonction des organes ou provoquer des troubles de développement du fœtus. Il faut donc rester prudente jusqu'à la fin de la grossesse et même après en cas d'allaitement.

Julie Rouffiangue



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

L'Histoire à table

Le chicon, un hasard !

Lorsqu'il remontait de la cave, Richard avait les yeux qui pétillaient. Il tenait dans ses mains larges comme des battoirs la moisson du jour : de jolies chiconnettes aux feuilles bien serrées, à la blancheur maculée d'une légère teinte jaune pâle. Chaque matin, notre retraité allait près de ses bacs et soulevait à peine la bâche noire qui abritait ses petits trésors dans l'obscurité moite indispensable à leur croissance. Il aimait les regarder grandir. Et nous aimions les déguster encore jeunes, bien tendres. Aussi notre jardinier autodidacte choisissait soigneusement ses sujets, et les coupait à dix heures, pour les manger à midi avec le rôti du dimanche. Ces chicons, c'était la fierté de Richard. C'était la fierté de mon père.

Octobre à moitié déroulé, le chicon a fait sa rentrée. Pas l'insipide chicorée qui pousse toute l'année en hydroculture, mais le

fantastique chicon de pleine terre, tant prisé des gastronomes. Dire que ce dérivé de l'endive a été découvert sur le tard (vers 1850) et par hasard par un paysan sans doute flamand. Le gaillard s'est aperçu que des carottes de chicorée sauvage abandonnées dans un coin obscur et chaud avaient donné des nouvelles feuilles pâles et allongées. En les préparant, il se rendit compte qu'elles étaient bien meilleures que l'endive elle-même. Il en fit donc la culture et les appela « witloof » (ou

« feuille blanche »). Un certain Bréziers, chef jardinier de la Société royale d'horticulture belge, perfectionna le « procédé d'étiollement » pour parvenir au légume que l'on connaît aujourd'hui. Il se dégusta cru ou braisé : éliminer les feuilles extérieures flétries et un petit cône dans le pied (amertume). Colorer dans du beurre et mijoter à petit feu et à couvert avec sel, poivre et une louchette de bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pierre De Vuyst



Belgalmage

La recette

Pois cassés au céleri saucisse fumée

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 250 g de pois cassés
- 150 g de céleri-rave
- 1 saucisse fumée (type Montbéliard)
- 1 feuille de laurier
- 1 litre d'eau
- Sel

PRÉPARATION

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

- Éplucher le céleri et le détailler en petits morceaux.
- Dans une cocotte, verser les pois cassés et le céleri. Ajouter la saucisse fumée, le laurier, l'eau. Saler modérément, la



tendres.

- Hors du feu, retirer la feuille de laurier et la saucisse. Mixer très finement la soupe. Rectifier l'assaisonnement.
- Couper la saucisse en rondelles et les servir avec la soupe.

Recette extraite de « Bar à soupes » d'Anne-Catherine Bley (éd. Marabout)

saucisse fumée apportant une part de sel.

- Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à ébullition constante pendant 30 à 40 minutes. Les pois cassés doivent être très

