

# Air de familles



## Parents solos

En Belgique, une famille sur cinq est monoparentale (une sur quatre en Wallonie et une sur trois à Bruxelles). Ces familles, qui ne disposent bien souvent que d'un seul revenu, courent plus de risques de se retrouver dans la précarité. Selon une étude de l'Iweps (Institut wallon d'évaluation, de la prospective et de la statistique), 46 % des familles monoparentales vivent avec des revenus inférieurs au seuil de pauvreté. Mais en dehors de ces problèmes matériels, les parents solos sont confrontés à d'autres difficultés. Car quand on est seul, on ne peut compter que sur soi-même, on a souvent l'impression de ne pas avoir droit à l'erreur et on n'a jamais de temps pour souffler. On a donc besoin de se faire aider et de prendre du temps pour soi afin que les instants passés avec les enfants restent des moments de bonheur partagé. À Bruxelles, la plateforme en ligne [www.parentsolo.brussels](http://www.parentsolo.brussels) permet aux mamans et papas qui élèvent seuls leurs enfants de découvrir leurs droits ainsi que les organismes d'aide les plus proches. En Wallonie, le portail [wallonie.be](http://wallonie.be) présente un « focus » en trois parties consacré aux familles monoparentales. La première tente de répondre aux principales questions qui se posent dans cette situation. La deuxième passe en revue les droits et les aides qui peuvent être proposés. Enfin, la troisième regroupe des outils tels que des calendriers partagés pour parents séparés, des informations sur des plateformes d'entraide ou encore de la documentation et des brochures plus spécialisées.

**Julie Rouffiange**

(\*) « *Pauvreté en Wallonie : risque accru pour les familles monoparentales* », Iweps, 2017.



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

# L'Histoire à table

## L'empereur de la conserve

En cette période de stress liée au coronavirus, nous sommes nombreux à avoir fait le plein de provisions. Et dans nos armoires, nous avons entreposé – outre les deux tonnes de papier toilette... qui n'ont rien à faire dans cette rubrique, ni même d'ailleurs dans notre réserve, avouons-le – quantité de produits secs : pâtes, riz, farine, sucre, mais aussi sans doute des kilos de conserves en tous genres, sardines, thon, tomates pelées, haricots, petits pois carottes, maïs et nous en passons. Quoiqu'on s'en souviendra après cette crise, car on va devoir manger le reste pendant des mois ! Quoi qu'il en soit, c'est l'occasion de rappeler d'où vient la fameuse boîte de conserve ! Et comme à peu près à tout ce qui fonctionne bien dans ce pays, c'est à Napoléon qu'on la doit, la conserve ! L'empereur corse souhaitait améliorer l'ordinaire

des soldats de sa Grande Armée en campagne. Et Dieu sait qu'ils en ont fait des campagnes militaires ! Si bien que le général à bicorne lança un concours sur les techniques de conservation des aliments, doté d'un prix de 12.000 francs or. Nicolas Appert le remporta haut la main en développant le procédé dit de « l'appertisation », méthode de préservation des aliments qui consiste à les placer dans un récipient étanche chauffé à température élevée (110-120°C), ce qui permet de

détruire les micro-organismes pathogènes. C'est la stérilisation. Au départ, Nicolas Appert utilise des bocaux en verre obturés par cinq couches de liège. Ensuite, il passera à la boîte en fer-blanc, déjà utilisée par les Hollandais pour y conserver les aliments... dans de la graisse. La boîte de conserve a changé la vie et la santé des marins au long cours, trop souvent cloués au lit par le scorbut. Avec la conserve, plus de scorbut !

**Pierre De Vuyst**



Isopix

## La recette

### Petit pois et menthe



Photos : Ed. Marabout

**INGRÉDIENTS**  
 (4 PERSONNES)

1 gros oignon  
 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
 600 g de petits pois surgelés  
 125 g de mozzarella de bufflonne  
 1 cube de bouillon de légumes

3 à 4 brins de menthe

**PRÉPARATION**

Temps de préparation : 5 minutes  
 Temps de cuisson : 15 minutes  
 - Éplucher et émincer l'oignon.  
 - Chauffer l'huile dans une cocotte et faire suer

l'oignon 5 minutes.  
 - Ajouter les petits pois surgelés, le cube de bouillon et 75 cl d'eau.  
 - Cuire à petits bouillons 10 minutes.  
 - Vérifier la cuisson des petits pois.  
 - Hors du feu, ajouter la menthe et mixer.  
 - Goûter, rectifier l'assaisonnement. Couper la mozzarella en quatre parts.  
 - Déposer une part sur chaque bol de soupe.

Recette extraite de « Légumes en toute saison » de Orathay Souksisavanh (édition Marabout).

