

# Air de familles



Isopix

## Ré-créations

La cour de récréation est un espace de vie où les enfants soufflent, se défoulent et, surtout, grandissent. Or, selon une étude menée par l'Université de Mons, aménager et réguler la cour de récréation entraînerait une diminution de 60 % de la violence. Plus de 500 écoles primaires et secondaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles ont été ré-aménagées, et autant d'équipes formées à la régulation, sur la base de cette étude, qui recommande de diviser l'espace en plusieurs zones qui ont chacune des règles spécifiques, et de développer des espaces de parole régulés pour accompagner les enfants dans l'apprentissage du vivre ensemble. L'objectif principal de ce projet était de créer des espaces de récréation comprenant des bulles d'oxygène pour les élèves afin de faire rimer plaisir avec grandir, et de favoriser la découverte de soi ainsi que la construction de sa relation avec les autres. Autres objectifs : diminuer le nombre de conflits, favoriser l'empathie et la coopération en dehors des classes, aider les enfants à trouver leur place au sein d'un groupe, tenir compte de leur personnalité et les aider à mieux définir leurs envies, besoins et caractéristiques propres, c'est-à-dire à mieux se connaître. L'idée étant que chacun puisse trouver sa place dans la cour, que les besoins de chacun puissent y être rencontrés. Car tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins aux mêmes moments. Une cour de récréation aménagée permet à chacun de mener les activités correspondant à son besoin du moment : se défouler, courir, jouer au ballon, bavarder, lire, se reposer...

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

# L'Histoire à table

## Le far breton

Tel un phare dans la nuit gastronomique, il fait rejaillir tout le talent pâtissier des grands-mères bretonnes. Et pourtant, à l'origine, le far breton était bien différent du savoureux dessert que nous connaissons aujourd'hui. Ce plat serait né au XVIII<sup>e</sup> siècle. Le « farz forn » désignait une bouillie de blé ou de froment cuite au four. C'était l'accompagnement classique de viandes à l'époque... quand il y avait de la viande au menu. Sinon, il pouvait vite devenir un plat principal. Un siècle plus tard, la farine de blé remplace la bouillie mélangée à du lait et du sucre et, pour les plus aisés, cet appareil est complété par l'apport de beurre et d'œufs. Sous cette forme, le far breton devient une sorte de clafoutis préparé pour les grandes occasions tant familiales que religieuses. Le far breton original était nature. La version plus connue aujourd'hui de la recette contient des

pruneaux. Ces derniers étaient un mets de choix particulièrement nutritif et facile à conserver pour les marins au long cours. Ces pruneaux séchés ont fini par se retrouver dans le far.

En voici une bonne recette. Ingrédients : 1 litre de lait entier, six œufs, 250 g de farine, 250 g de sucre, du rhum, du beurre salé, des pruneaux (facultatif). Préchauffez un plat en verre beurré dans le four sur chaleur tournante à 150°C. Faites tiédir le lait. Dans un bol, mélangez vigoureuse-

ment et longtemps (idéalement au robot) les six œufs entiers et le sucre en y incorporant la farine petit à petit. Lorsque votre pâte est bien lisse, ajoutez lentement le lait tiédi tout en mélangeant. Fouettez encore 10 minutes. Versez dans le plat bien beurré sur toutes ses parois. Placez au four pour 1h30 de cuisson sans entrouvrir la porte. Le far se déguste refroidi et est encore délicieux même après plusieurs jours de frigo !

Pierre De Vuyst



Isopix

## La recette

### Soufflé Mont d'Or-Truffe

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

**Pour le soufflé :**

- 200 g de fromage Mont d'Or, 30 g de truffe noire entière, 2 g de féculé, 30 g de farine, 50 cl de lait, 50 g de beurre, 6 œufs, 5 g de sel, 2 g de poivre

**Pour le moule :**

- 20 g de beurre  
- quatre moules standards de 12 cm de diamètre

PRÉPARATION

**Temps de préparation : 25 min.**

**Temps de cuisson : 10 min.**

- Beurrez les moules et saupoudrez-les de farine. Réservez au frais.

- Hachez les 3/4 de la truffe au couteau et coupez le reste en copeaux.

- Faites fondre le beurre dans une casserole. Mélangez au fouet avec la farine, le lait et la féculé jusqu'à obtenir une pâte épaisse.  
- Hors du feu, ajoutez le Mont d'Or, le sel, le poivre, les jaunes d'œufs et la truffe hachée à la préparation en continuant



de mélanger au fouet.  
- Préchauffez le four à 230 °C en mode traditionnel. Montez les blancs en neige bien fermes avec une pincée de sel, puis incorporez-les délicatement à l'appareil.  
- Répartissez l'appareil dans les quatre moules. Enfourez pour 10 minutes. À la sortie du four, servez immédiatement avec quelques copeaux de truffe posés délicatement sur chaque soufflé. Note : privilégiez une truffe d'origine française pour être assuré de sa qualité et de son arôme.

Recette extraite de « Soufflés ! », de Gérard Idoux (édition Marabout).