

# Air de familles



Belgalimage

## 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



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

## Le Roi de la salade !

Quand on évoque le plat préféré de Louis XIV, le Roi-Soleil, on imagine forcément une viande en sauce ornée de moult lamelles de truffes ou alors un délicieux foie gras... Rien n'est plus faux ! Louis XIV était surtout un grand amateur... de salade ! Comme le décrit André Castelot dans son ouvrage « L'histoire à table. Si la cuisine m'était contée » (aux éditions Perrin, réédition 2015), le Roi-Soleil aimait la salade sous toutes ses formes et toutes ses feuilles, et il la dégustait assaisonnée d'herbes fraîches comme le basilic, l'estragon, la pimprenelle ou même ornée de pétales de violettes. Ce qui ne l'empêchait pas d'avoir grand appétit et de faire honneur à tout le menu. Ainsi, comme le raconte la Princesse Palatine, l'épouse de Philippe d'Orléans, dit « Monsieur », frère de Louis XIV : « J'ai vu le Roi manger quatre assiettes de

potages divers, un faisan entier, une perdrix, une grande assiette de salade, deux grandes tranches de jambon, du mouton au jus et à l'ail, une assiette de pâtisseries, et puis encore des fruits et des œufs durs. »

Louis XIV était également friand d'asperges et il pressait ses jardiniers pour en avoir le plus vite possible. Au point même d'en manger dès le mois de décembre ! Comme le précise André Castelot, il les dégustait en entremets, avec une sauce à la crème. Et il mangeait très

épice pour l'époque, particulièrement les potages. Enfin, il coupait son vin avec de l'eau, ne prenait jamais d'alcool fort, ni de thé, café ou chocolat. Même adulte, il préférait le sirop en fait. Il vécut en relative bonne forme jusqu'à l'âge de 76 ans. Son secret de longévité résidait peut-être dans le fait qu'il ne mangeait jamais entre les repas (et pour cause, vu la taille de ceux-ci !) et se contentait d'une tisane à la sauge et à la véronique pour son petit déjeuner...

Pierre De Vuyst



Dîner du Roi, gravure, 1687. Belgalimage

## 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



Photos : Editeur

faner pour le pesto. Laver le persil et équeuter le basilic. Concasser les amandes. Mettre dans le bol du blender les amandes, les fanes 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.

