Air de familles

Isopix

Sexe et grossesse

La grossesse est une période de grands changements, qui touchent forcément aussi la sexualité. Mais sauf contre-indication, la sexualité pendant la grossesse est non seulement possible mais positive pour le couple. Durant les premiers mois, les femmes ressentent souvent une baisse de leur désir sexuel. Cela est dû aux petits problèmes de début de grossesse tels que nausées, fatigue, sensibilité accrue des seins... D'autres, par contre, éprouvent un désir sexuel débordant ! Il n'y a donc pas de règles. Le deuxième trimestre de la grossesse, lui, est synonyme d'une augmentation du désir pour la plupart des futures mamans, débarrassées des petits bobos du premier trimestre. Certaines, cependant, deviennent moins à l'aise au lit, gênées par ce corps qui se transforme. Et c'est parfois aussi le cas de leur compagnon. Quand cela arrive, il ne faut pas hésiter à en parler et à chercher des solutions ensemble. Durant le troisième trimestre, le corps de la future maman se prépare peu à peu à l'accouchement et le bébé est de plus en plus présent. La fréquence des relations sexuelles a dès lors souvent tendance à diminuer, surtout durant les dernières semaines de grossesse qui vont demander un peu de créativité sexuelle. Bref, durant toute la grossesse, l'important, c'est de s'écouter et de se rappeler qu'il existe une multitude de façons de s'aimer.

Julie Rouffiange

ONE Office de la Naissance et de l'Enfance

air de familles

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 Médias de Bruxelles

Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

La sauce Lapin, ce boulet !

Qu'on se le dise une fois pour toutes, le boulet sauce Lapin, fleuron de la gastronomie wallonne, n'est pas préparé à base de l'animal lagomorphe à longues oreilles et amateur de carottes ! Non, cette recette de boulets à la liégeoise a tout simplement reçu le nom de la personne qui l'a conçue : Madame Géraldine Lapin, née Corthouts, épouse du sieur Ernest Lapin, receveur des contributions directes à Montegnée en province de Liège, dont l'histoire a curieusement retenu les dates de vie et de mort (1868-1922), alors que c'est sa dame qui, assurément, méritait les honneurs de la postérité ! Eh oui, cette brave cuisinière eut l'idée d'accommoder du hachis de porc et veau/bœuf avec une sauce aigre-douce à base d'oignons caramélisés, de sirop de Liège, de cassonade et de petits raisins de Corinthe (pour la touche sucrée), de vinaigre et de bière brune (pour l'acidité). Agrémentée d'ail, de thym, de laurier, clous de girofle et liée à la farine. La viande, épicée, mélangée à des oignons, du persil, des œufs et de la mie de pain, était roulée en boulets (boulettes de taille respectable), lesquels étaient rôtis dans le beurre sur toute leur rotondité, puis ajoutés à la sauce pour mijoter de concert pendant une demi-heure. Servez le tout avec de bonnes frites cuites à la graisse de bœuf, un délice ! La réputation de cette recette a rapidement dépassé les murs de la cuisine familiale pour connaître son succès dans toute la province de Liège, en attendant de séduire la Belgique entière. Encore aujourd'hui, cette recette du début du siècle dernier figure en place de choix sur les cartes des brasseries les plus recommandables du Royaume. Et depuis près de 25 ans, la Confrérie du Gay Boulet décerne un Boulet de cristal au restaurateur le plus fidèle à la recette de ce boulet liégeois.

Pierre De Vuyst

Belgaimage

La recette Soupe de haricots blancs à la sauge

INGRÉDIENTS

– 1 oignon jaune, 2 gousses d'ail, 1 carotte, 1 bouquet de sauge, 2 c. à soupe de jus de citron, 3 feuilles de chou kale, sel et poivre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 800 g de gros haricots blancs, 900 ml de bouillon de légumes, flocons de piment.

PRÉPARATION

– Peler puis émincer l'oignon et l'ail. Peler la carotte et la couper en brunoise.
– Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter les carottes et une dizaine de feuilles de sauge, puis faire cuire 5 minutes tout en remuant. Incorporer l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.
– Ajouter les haricots blancs préalablement rincés et égouttés, mélanger, puis couvrir le tout de bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis baisser le feu.
– Ajouter le jus de citron et laisser cuire 2 minutes. Verser la moitié de la préparation dans le bol d'un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
– Remettre dans la cocotte et mélanger la soupe. Rincer le chou kale, puis en ôter la tige et les nervures principales des feuilles. Couper grossièrement les feuilles, puis les mettre dans la soupe. Mélanger et laisser cuire 5 minutes à feu moyen. Saler et poivrer. Servir la soupe avec 1 pincée de flocons de piment.

DR

Recette extraite de « Protéines vertes » de Emilie Franzo (éd. Marabout)