

Air de familles



Isopix

Vaccinés

On assiste depuis quelque temps à une recrudescence de la rougeole. Cette infection, extrêmement contagieuse, est causée par un virus. Au début, elle se manifeste un peu comme un rhume : nez qui coule, yeux rouges et larmoyants, toux, fièvre modérée. Puis, la température augmente rapidement. La toux est de plus en plus importante et s'accompagne d'une altération de l'état général et d'une grande fatigue. Après 3 ou 4 jours de fièvre élevée, une éruption apparaît sur la peau. La maladie aiguë dure une bonne semaine. La plupart des personnes atteintes guérissent en deux à trois semaines mais la fatigue peut persister plus longtemps. Étant donné que le virus de la rougeole entrave le bon fonctionnement du système immunitaire, il peut favoriser des surinfections respiratoires telles que laryngites, otites, bronchites, pneumonies... Il peut aussi toucher le système nerveux central et provoquer une encéphalite. Chez la femme enceinte, il augmente le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré voire de mortalité du fœtus. Ce n'est donc pas une maladie à prendre à la légère. Or, il n'existe pas de traitement spécifique. On peut simplement atténuer les symptômes, notamment la fièvre et le mal-être. Par contre, la vaccination est très efficace et protège de la maladie dans près de 99 % des cas après 2 doses de vaccin. La première dose se donne à l'âge de 1 an. Les enfants âgés de moins de 1 an n'ayant pas pu bénéficier du vaccin sont donc particulièrement à risque de développer la maladie. Seule une bonne couverture vaccinale de leur entourage permet de les protéger de ce virus. Pensez-y...

Julie Rouffiange

ONE
OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE



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

Les arancini

Elles figurent aujourd'hui à la carte de tous les restos italiens qui se respectent. Originaires de Sicile, les arancini (du mot « arancia », l'orange, dont elles ont la forme et la couleur) ne sont pas de vulgaires boulettes de riz, mais de véritables petites bombes aux saveurs multiples. C'est qu'elles sont composées d'ingrédients variés leur permettant de n'avoir jamais exactement le même goût. À la base, on les confectionne avec du riz, des œufs, de la chapelure et du safran. Mais petites mains ou grands chefs n'aiment rien tant que leur donner une touche personnelle, en leur ajoutant l'un des petits pois et du haché (on dit alors arancini al ragù), l'autre du beurre, de la mozzarella et du jambon (prosciutto) ou encore en les mêlant à des épinards. Dans la région de Catania, on les déguste agrémentées d'aubergine ou de pis-

taches. Ailleurs, on n'hésite pas à mélanger le riz à des fruits de mer, des cèpes, de la sauce bolo ou du fromage. Le plus souvent bien rondes, les arancini ont parfois la forme de cônes... Mais qui a eu l'idée de confectionner ces petites boules de riz parfumées ? Eh bien, ne rendons pas à César ce qui ne lui appartient pas car tout porte à croire que ce sont les Arabes qui, les premiers, ont imaginé accompagner le riz de safran, d'herbes et de viande. Par la suite, au début du XIII^e siècle, à

la cour du Saint Empire romain germanique sur laquelle règne alors l'empereur Federico II di Hauhenstaufen, roi de Sicile, voyages et parties de chasse se succéderont à bon train... Il faudra trouver un moyen de transporter les vivres, notamment le précieux riz. Aussi un cuisinier bien inspiré décida-t-il d'enrober les boulettes de chapelure, afin d'en faciliter le transport, la conservation et la consommation. L'ancêtre du « street food » était né !

Myriam Bru



Isopix

La recette

Salade César Vegan

INGRÉDIENTS

- 1 salade iceberg, 20 tomates cerises, 1 avocat, le jus de 1 citron jaune
- 225 g de tofu, 3 c. à soupe de Maïzena, 30 ml de lait d'amande, 50 g de chapelure, 3 c. à café de paprika fumé, 200 g de pois chiches cuits, 2 c. à soupe de purée de noix de cajou, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, huile d'olive, sel et poivre.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C. Égoutter le tofu puis le couper en quatre. Verser la Maïzena, le lait d'amande et la chapelure dans trois assiettes différentes. Ajouter 1 cuillerée à café de paprika fumé dans la chapelure et mélanger. Tremper les morceaux de tofu dans la

Maïzena, le lait d'amande puis la chapelure. Les disposer ensuite sur une plaque de cuisson huilée. Enfourner pour 25 minutes, en retournant les morceaux de tofu à mi-cuisson. À la sortie du four, couper chaque part de tofu pané en morceaux.
- Rincer et égoutter les pois chiches. Verser 1 c. à s. d'huile d'olive dans une

poêle, y ajouter les pois chiches. Parsemer de 2 c. à soupe de paprika fumé et mélanger. Faire cuire à feu vif pendant 5 min.
- Couper la salade grossièrement, les tomates en deux et l'avocat en lamelles.
- Dans un bol, mélanger la purée de noix de cajou, la moutarde et le jus du citron. Saler et poivrer.
- Répartir dans 4 assiettes salade, tomates, avocat, pois chiches et tofu. Arroser le tout de sauce.



Photos : Ed. Marabout

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

