

Air de familles



Isopix

Yoga : pour les enfants aussi

Les bienfaits du yoga sont nombreux et connus : il permet d'être à l'écoute de son corps et de ses émotions, d'acquérir de la souplesse, de s'offrir une pause bien-être dans un quotidien souvent très stressant. Pour les enfants aussi, c'est l'occasion de se détendre un peu et de relâcher les tensions après une journée d'école. Au fil des séances, ils acquièrent peu à peu de la confiance, envers eux-mêmes et envers les autres. Et on peut déjà commencer vers 3 ans.

Le yoga est particulièrement indiqué en cas de troubles de l'attention, d'anxiété, de sommeil perturbé et de difficultés à s'endormir. Au niveau physique, il permet aux enfants de mieux se connaître et de prendre conscience de leur propre corps : apprendre à respirer, améliorer leur souplesse, développer le sens de l'équilibre, limiter ou éviter les problèmes de dos qu'ils pourraient rencontrer.

Les séances de yoga pour les enfants sont avant tout ludiques. Les postures ont des noms qui font référence à la nature, la végétation ou aux animaux (la posture de l'arbre, la posture du chat, la posture du chien tête en bas...) et sont réalisées dans un esprit de jeu. Chaque séance dure au maximum de 30 à 40 minutes, idéalement deux à trois fois par semaine. Mais il vaut mieux une séance de 10 minutes tous les jours qu'une séance d'une heure tous les mois ! Et, bien sûr, il ne faut jamais forcer un enfant à faire du yoga. S'il est trop fatigué, excité ou n'en a tout simplement pas envie, les bienfaits seraient non seulement nuls mais cela risquerait de l'en dégoûter définitivement.

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
b1
Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

L'Histoire à table

Sa majesté la soupe Windsor !

Respect, Mesdames, Messieurs ! Avec cette soupe, les Britanniques ont bâti un empire ! Comment, vous ne connaissez pas le potage Windsor ? La reine Victoria en raffolait et insistait pour faire très souvent figurer ce plat au menu des banquets d'État. Très en vogue à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle, ce consommé était proposé quotidiennement voici quelques années encore dans les wagons-restaurants du British Rail, les chemins de fer britanniques. De quoi s'agit-il exactement ? D'un potage brun très nourrissant puisque composé de ragoût de bœuf, de carottes, oignons, céleri et poireaux. De quoi vous réchauffer les os lors des coups de froid ou des hivers tardifs.

Le chef anglais Jamie Oliver en propose une jolie version. Vous devez d'abord dorer vos morceaux de bœuf à mijoter

(500 g) dans un mélange de beurre et d'huile, ajouter une cuillère à soupe de Marmite, cette pâte à tartiner que les Britanniques mettent dans et sur tout, même la tartine du petit déjeuner. Bien sûr, n'oubliez pas le trait indispensable de Worcestershire sauce, l'autre condiment britannique par excellence. Laissez évaporer, puis ajoutez carottes, oignons, céleri et poireaux émincés avec une feuille de laurier et une branche de romarin jusqu'à ramollissement, avant de saupoudrer d'une cuillère à

soupe de farine. Laissez prendre une minute, avant de verser deux litres de bon bouillon de bœuf, du sel et du poivre. Amenez à ébullition, ajoutez 150 g d'orge perlé et cuisez à feu doux pendant une heure. Retirez romarin et laurier qui ont exprimé tout ce qu'ils avaient en eux, avant de donner quelques coups de mixer plongeant dans la soupe. Veillez à conserver quelques morceaux pour donner un peu de mâche à ce plat. Et, bon appétit à vous, Majesté des fourneaux !

Pierre De Vuyst



C. Cooks

La recette

Riz noir, asperges & feta

INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

250 g de riz noir
6 asperges vertes
1 c. à s. d'huile d'olive
6 à 8 radis
2 cébettes
50 g de feta
1 botte de persil plat
1 poignée de pousses de

petits pois
15 cl de sauce tahini
Sel et poivre

PRÉPARATION

Temps de préparation :

15 minutes, cuisson :
45 minutes

- Faites cuire le riz environ 45 minutes dans une casserole d'eau

bouillante, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez-le.

- Taillez les asperges en petites rondelles, puis faites-les revenir 2 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Émincez les radis dans la longueur. Taillez les cébettes en

fines tranches. Émiettez la feta. Ciselez grossièrement le persil plat.

- Dans un grand saladier, mélangez le riz avec la vinaigrette. Ajoutez les asperges, les radis, la feta, les pousses de petits pois et le persil. Salez et poivrez.



Photos : Ed. Marabout



Recette extraite de « Happy & Veggie », de Caleigh Megless, (éd. Marabout).