



2023 étude sur l'association entre les repas familiaux et le développement de l'enfant a montré que la quantité et la qualité des repas partagés influencent positivement le bien-être des enfants. Des repas familiaux réguliers entraînent une meilleure réactivité alimentaire, une amélioration de la qualité de l'alimentation et une diminution des difficultés émotionnelles. Les repas en famille permettent également aux enfants d'acquérir des compétences sociales et de conversation tout en renforçant les liens familiaux. Commencez par vous fixer l'objectif de partager au moins un repas en famille chaque semaine, puis poursuivez sur cette lancée.

3 les tissus naturels qui sont doux pour la peau délicate des enfants comprennent le coton biologique, le lyocell et la laine mérinos. Le coton biologique est cultivé sans engrais ni pesticides synthétiques, ce qui en fait un choix sûr et hypoallergénique. Le lyocell, une fibre cellulosique douce dérivée du bambou, offre des propriétés thermorégulatrices (il garde la fraîcheur en été et la chaleur en hiver). De même, la laine mérinos est thermorégulatrice, respirante et adaptée aux peaux sensibles. Lors de vos achats, vérifiez le mode de fabrication du vêtement, car les fibres naturelles sont parfois mélangées à des fibres synthétiques.

5 les avantages de l'aide aux tâches ménagères sont l'apprentissage de la gestion du temps, l'amélioration des compétences organisationnelles, la compréhension des responsabilités, le développement de l'indépendance, l'estime de soi et la confiance en soi. Enseigner aux enfants des tâches adaptées à leur âge peut leur donner un sentiment de fierté et leur permettre d'acquérir d'importantes aptitudes à la vie quotidienne. Vous pouvez commencer dès l'âge de deux ans en les encourageant à ranger leurs jouets, à s'habiller eux-mêmes et à ranger leur chambre.

~12 heures de sommeil est optimal pour les enfants jusqu'à 13 ans. Un sommeil de qualité est essentiel au développement cognitif (apprentissage, mémoire et régulation émotionnelle) et physique. Pour favoriser un meilleur sommeil, encouragez l'activité physique pendant la journée, établissez une routine à l'heure du coucher, faites la lecture à vos enfants, tamisez les lumières à l'approche de l'heure du coucher et diffusez des huiles essentielles comme la lavande. Le refroidissement de la température corporelle à l'approche de l'heure du coucher coïncide avec une augmentation de la mélatonine, qui aide également les enfants à s'endormir.

1 tasse de fraises contient 89,38 mg de vitamine C, 232,56 mg de potassium et 19,76 mg de magnésium. Gorgées d'antioxydants, les fraises aident à protéger les yeux et la peau des enfants contre les rayons UV nocifs. Pour prolonger leur durée de conservation, lavez les baies dans une solution composée d'une part de vinaigre et de trois parts d'eau. Elles resteront ainsi fraîches au réfrigérateur jusqu'à cinq jours. N'oubliez pas de vous procurer des pintes fraîches sur les marchés de producteurs locaux entre juin et septembre.

GOÛTEZ
AU SOLEIL !

4

POUR
PERSONNES

FRITES *de* RUTABAGA CROUSTILLANTES *et* DEUX TREMPETTES

Frites de rutabaga

454 g (1 lb) de rutabaga
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais ou de persil
italien finement haché (facultatif)

Sauce tomate chipotle

1/3 tasse (80 ml) de yogourt grec nature entier
1/4 tasse (60 ml) de mayonnaise
2 c. à thé (10 ml) de piment chipotle
1 c. à table (15 ml) de ketchup de tomates
(plus, au goût, si préféré)
1 gousse d'ail, pelée, écrasée et émincée
1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
Jus de lime (facultatif)

Sauce crémeuse à l'aneth, au cumin et à la lime

1/2 tasse (125 ml) de yaourt grec nature entier
1 gousse d'ail pelée, écrasée et hachée
1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais finement haché
2 c. à thé (10 ml) de jus de lime
1/2 c. à thé (2 ml) de cumin moulu

Préchauffer le four à 400 F (200 C).

À l'aide d'un épluche-patates ou d'un couteau d'office, peler le rutabaga. Couper en frites de 1/3 x 3 pouces (1 x 7,5 cm). Les placer dans un bol et les arroser d'huile et de poudre de chili. Mélanger pour enrober légèrement les frites. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et disposer les frites en une seule couche. Cuire au centre du four préchauffé pendant 30 à 40 minutes, en retournant et en remuant les frites



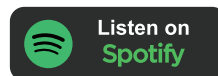
plusieurs fois pendant la cuisson. Les frites doivent être dorées et fermes à l'extérieur et molles au centre. Ajouter un peu de sel et de poivre, au goût, si vous le souhaitez.

Dans un mini-mixeur, mélanger les ingrédients de la sauce tomate chipotle. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter une pincée de sel et un filet de jus de citron vert pour donner un peu de piquant, si vous le souhaitez. Transférer dans un bol et réserver.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce crémeuse à l'aneth. Remuer pour mélanger. Ajouter plus d'assaisonnements, au goût, si vous le souhaitez. Réserver.

Lorsque les frites sont cuites, les transférer dans un petit plat. Saupoudrer d'herbes hachées et servir avec les sauces à tremper sur le côté. Les frites de rutabaga sont délicieuses en accompagnement de n'importe quel plat principal.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



SALADE *de* LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS *sur* ROMAINE CARBONISÉE

6
POUR
PERSONNES

Salade de légumes grillés

1/2 gros oignon doux, coupé en dés
4 gousses d'ail, pelées et émincées
1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
1 poivron jaune, épépiné et coupé en dés
1 petite courgette, coupée en dés
1 gros piment jalapeno, épépiné et coupé en dés
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra vierge
Une généreuse pincée de sel
Poivre noir fraîchement moulu, au goût
1/2 tasse (125 ml) de lentilles françaises cuites
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge
2 c. à thé (10 ml) de miel liquide ou de sirop d'érable
1/4 c. à thé (1 ml) de flocons de piment rouge concassés

Romaine carbonisée

3 cœurs de romaine, parés
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge
1/4 tasse (60 ml) de pecorino romano râpé
1 c. à table (15 ml) de vinaigre balsamique bien vieilli
3 c. à table (45 ml) de basilic frais haché

Préchauffer le four à 400 F (200 C). Huiler légèrement une grande plaque à pâtisserie et la mettre de côté.

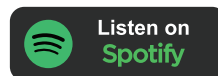
Dans un grand bol, mélanger l'oignon, l'ail, les poivrons et les courgettes. Arroser d'huile et saupoudrer d'un peu de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Vous devriez obtenir environ 5 tasses (1,25 L). Mélanger pour enrober uniformément et étaler sur la plaque à pâtisserie préparée.



Cuire au four préchauffé sur la grille supérieure pendant 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Remuer de temps en temps pour que la cuisson soit uniforme. (Attention lorsque vous ouvrez le four, car la vapeur qui s'échappe des légumes en train de rôtir peut ébouillanter). Lorsque la cuisson est terminée, transférer les légumes dans un grand bol et incorporer les lentilles cuites, le vinaigre de vin rouge, le miel et les flocons de piment rouge broyés. Goûter et ajouter d'autres assaisonnements, si vous le souhaitez. Peut être préparé un jour à l'avance et réfrigéré. Amener à température ambiante avant de l'utiliser. Ce plat est délicieux chaud ou froid.

Préchauffer la grille du barbecue à feu moyen-vif. (On peut aussi faire chauffer une poêle à griller en fonte à feu moyen-vif et la badigeonner d'huile). Couper les cœurs de romaine en deux dans le sens de la longueur. Badigeonner les côtés coupés d'huile d'olive. Placer les cœurs de romaine, côté coupé vers le bas, sur le gril et cuire, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient carbonisés et légèrement flétris, environ 3 minutes, selon la chaleur. Transférer, côté coupé vers le haut, dans un plat de service. Répartir la salade de légumes grillés sur le dessus, en la divisant également entre les cœurs de romaine. Saupoudrer de fromage pecorino râpé et arroser d'huile d'olive extra-vierge, de vinaigre balsamique et de basilic frais haché.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.



SAUMON RÔTI *avec* SALADE *de* TOMATES *et de* PÊCHES

6
POUR
PERSONNES

- 6 - 4 oz (120 g) de filets de saumon coupés au centre, avec la peau
- Sel et poivre noir fraîchement moulu (facultatif)
- 3 grosses tomates fermes (mais mûres), coupées en quartiers
- 3 pêches fermes (mais mûres) sans noyau (ou avec noyau), dénoyautées et coupées en quartiers
- 1/3 tasse (80 ml) d'olives Castelvetrano dénoyautées ou d'olives noires Kalamata dénoyautées et coupées en quartiers
- 1/3 tasse (80 ml) d'olives Castelvetrano dénoyautées ou d'olives noires kalamata
- 1/3 tasse (80 ml) de fromage mozzarella italien doux comme la burrata
- 2 tasses (500 ml) de roquette, lavée et essorée

Vinaigrette

- 3 c. à soupe (45 mL) d'huile d'olive extra-vierge, plus un peu pour le saumon
- 1 1/2 c. à soupe (22 mL) de vinaigre de riz assaisonné
- 1/4 tasse (60 mL) de minuscules feuilles de basilic fraîches

Préchauffer le four à 425 F (220 C).

Placer les filets de saumon, peau vers le bas, dans un plat de cuisson huilé suffisamment grand pour accueillir les filets en une seule couche, avec de l'espace entre eux pour permettre une cuisson homogène. Enduire d'un peu d'huile et assaisonner de sel et de poivre, le cas échéant. Rôtir le saumon jusqu'à ce qu'il soit presque cuit, environ 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur du filet de saumon. Pour vérifier la cuisson, un couteau d'office doit pouvoir glisser facilement à travers le filet. La chair doit être un peu saignante au centre, car elle continuera à cuire pendant le repos. Retirer du four et mettre de côté.



Pendant que le saumon repose, préparer la salade de tomates et de pêches. Dans un bol moyen, mélanger les quartiers de tomates et de pêches avec les olives. Déchirer le fromage en petits morceaux et le répartir sur la salade ainsi que sur la roquette.

Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive et le vinaigre de riz. Mélanger au fouet. Verser un filet sur la salade, en réservant un peu pour le saumon. Remuer délicatement pour enrober légèrement la salade.

Pour servir, placer les filets de saumon dans des plats de service individuels et les recouvrir de salade de tomates et de pêches. Arroser le saumon avec le reste de la vinaigrette et parsemer de basilic frais. Assaisonner d'un peu de sel et de poivre noir fraîchement moulu, si vous le souhaitez. Servir immédiatement. Ce plat est délicieux accompagné d'une salade d'orzo et d'épinards.

CUISINEZ AVEC CETTE
PLAYLIST SPOTIFY ORGANISÉE.

