

## QUESTION



# SI VOUS N'AIMEZ PAS L'EAU, AUREZ-VOUS DU MAL A VOUS HYDRATEZ ?

### FAUX

Si vous avez du mal à boire de l'eau "nature", profitez de la diversité des boissons qui existent. Toutes les eaux n'ont pas le même goût ; choisissez donc celle qui vous convient le mieux. Pensez également aux eaux aromatisées et aux eaux gazeuses qui offrent une large

palette de saveurs et de sensations. N'hésitez pas aussi à augmenter votre consommation de boissons chaudes : thé ou café légers, ou, mieux encore, boissons décaféinées ou déthéinées, et tisanes. Sans oublier enfin la soupe de légumes au dîner, une excellente façon de compléter vos apports hydriques de la journée.



## UN APRÈS-SOLEIL NATUREL

Le concombre n'a pas son pareil pour hydrater et rafraîchir la peau. D'où l'idée de l'utiliser après toute exposition au soleil. Il suffit d'en mixer un et de le filtrer pour en recueillir le jus. Ajouter deux cuillerées à soupe d'huile d'amande douce, secouez bien pour mélanger et appliquez, après la douche, sur le visage et le corps. A conserver dans un flacon fermé, dans un endroit sec et frais.

## Bon à savoir



# Mangez des fibres !

Les fibres sont indispensables au bon fonctionnement de nos intestins. Cela tombe bien, en été, on les intègre plus facilement dans notre alimentation. La chaleur nous incite à consommer des aliments "fraîcheur". A midi ou le soir, inscrivez à vos

menus des salades, alliant crudités et légumes cuits (plus digestes), produits céréaliers (pâtes, riz... complets de préférence), mais aussi légumineuses (lentilles, pois chiches...).

En dessert ou au goûter, misez sur les fruits frais (à croquer, en salade, en jus mixé). Sans oublier, dès le matin à jeun, de faire le plein de fibres et 2 ou 3 fruits secs (pruneaux, abricots, figues) ou 2 ou 3 biscuits riches en céréales.

## Le plat

### Escalopes de veau et pommes de terre sautées sauce béarnaise



Pour 4 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 35 min

Escalopes de veau : 4, œuf : 1, chapelure : 4 c. à soupe, huile : 4 c. à soupe, beurre : 2 c. à soupe, pomme de terre : 1 kg

Pour la sauce béarnaise : oignon : 1, estragon : 2 feuilles, poivre concassé : 1/2 c. à café, vinaigre : 5 cl, œufs : 2, beurre : 180 g

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau à l'eau. Salez les escalopes et passez-les dans 1 jaune d'œuf battu puis dans la chapelure. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile et 2 c. à soupe de beurre dans une grande poêle. Mettez-y à cuire les escalopes. Égouttez et épluchez les pommes de terre. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y dorer les pommes de terre. Mettez à bouillir dans une casserole le vinaigre, l'estragon, l'oignon et le poivre.

Mettez hors du feu 1 c. d'eau froide dans la casserole et laissez refroidir. Ajoutez 2 jaunes d'œufs et fouettez vivement. Placez la casserole dans une autre de manière à faire cuire au bain-marie et à feu doux. Continuez de fouetter les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Incorporez le beurre en morceaux et dès que la sauce est onctueuse, passez-la au chinois. Servez les escalopes accompagnées de pommes sautées et de sauce béarnaise.

## Sauce rose à la menthe

Préparation : 5 min

Ingrédients pour 4 personnes : 2 yaourts brassés, 2 petites tomates, 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 oignon doux, 2 branches de feuilles de menthe, sel, poivre.

Lavez les branches de menthe, effeuillez-les et essuyez-les soigneusement. Hachez les feuilles menu. Lavez les tomates, détaillez-les en dés. Pelez et hachez l'oignon. Dans une jatte, versez les 2 yaourts brassés, le concentré de tomates et mélangez de manière à obtenir une préparation homogène. Puis, incorporez les dés de tomates, l'oignon et la menthe hachés. Salez, poivrez, mélangez encore et servez.

## Le gâteau

### Cake aux fruits confits



Pour 4 personnes, préparation : 35 min, cuisson : 1h25, temps de repos : 24h

Raisins secs : 125 g, eau : 1 c. à soupe, fruits confits : 200 g, beurre : 125 g, sucre en poudre : 125 g, œufs : 3, farine : 200 g, levure chimique : 1/2 sachet, sel : 1 pincée, papier sulfurisé

Prévoyez un moule à cake de 24 à 26 cm de long et tapissez-le de papier sulfurisé beurré. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°). Faites macérer les raisins et les fruits confits dans l'eau. Réduisez le beurre en pommade. Dans un saladier mettez le beurre, ajoutez le sucre en pluie en fouettant jusqu'à ce que le mélange devienne clair et mousseux. Ajoutez les œufs entiers, un par un, en fouettant entre chaque œuf. Mélangez la farine tamisée, le sel et la levure, versez peu à peu dans le mélange précédent en mélangeant avec une cuillère en bois. Incorporez les fruits confits et l'eau de macération. Versez dans le moule, enfournez et laissez cuire 25 minutes avant de baisser le four au th. 4 (120°). Laissez cuire une petite heure. Vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir sèche. Démoulez le cake sans enlever le papier de cuisson, laissez-le reposer 24 heures avant de le servir.