Le plat

Ratatouille épicée au fenouil, brochettes de poulet

Photos : DR

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 50 min
Réalisation : facile

2 courgettes, 2 aubergines, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 oignon, 1 fenouil, 3 belles tomates, 1 cuillère à café de cumin, 1 feuille de laurier, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Emincez finement tous les légumes, en petits cubes.
2. Faites revenir l'oignon dans une grande cocotte avec l'huile d'olive. Salez, ajoutez le reste des légumes, sauf les tomates, et laissez mijoter environ 30 min à couvert, sur feu moyen.
3. Ajoutez les tomates, le cumin et le laurier. Ôtez le couvercle et laissez cuire de nouveau 10 à 20 min.
4. Servez avec des petites brochettes de poulet grillées.

Coulis de fraises

Préparation : 15 min, cuisson : 2 min, pour 6 personnes

250 g de fraises, 2 c. à soupe de sucre, 1/3 de tasse de jus d'orange, 12 boules de crème glacée, 12 gaufrettes, 1/4 de tasse de cacahuètes.

1. Lavez les fraises, enlevez les feuilles. Mettez les fraises, le sucre et le jus d'orange dans le mixeur. Faites tourner 20 secondes.
2. Mettez la préparation dans la casserole. Faites bouillir 1 min.
3. Remettez-la dans le mixeur et faites tourner 10 secondes. Tamisez le coulis dans la passoire et laissez refroidir.
4. Mettez la glace dans les coupes et recouvrez de votre coulis de fraise. Décorez avec les gaufrettes et les cacahuètes.
Servez avec des petits fours au chocolat.

Beauté Les erreurs à ne pas faire

Poser son vernis à même l'ongle

Pourquoi ?
Les vernis contiennenl des solvants qui diminuent le temps de séchage, mais agressent la kératine. Quant aux pigments, particulièrement ceux des vernis foncés, ils jaunissent les ongles.
Le bon réflexe
Pas de pose de vernis sans application préalable d'une base protectrice. En plus, elle lisse l'ongle et permet ainsi au vernis de mieux adhérer !

Tripoter boutons et points noirs

Pourquoi ?
En pressant les premiers, vous répandez l'infection, en essayant d'expulser les seconds, vous maltraitez votre peau.
Le bon réflexe
Appliquez un soin stop-boutons en stick ou en bille pour les faire disparaître peu à peu. En attendant, camouflez-les avec de l'anticernes. Pour extirper les points noirs, utilisez les strips assainissants.

Brosser ses cheveux 100 fois par jour

Pourquoi ?
Un brossage prolongé irrite le cuir chevelu, stimule la production de sébum et fragilise le cheveux en décollant leurs écailles.
Le bon réflexe
Préférez un brossage léger qui va aérer votre chevelure et la débarrasser des impuretés.

Laver ses cheveux tous les jours

Pourquoi ?
Inutile de décaper le cuir chevelu par des lavages quotidiens. Surtout si vous avez les cheveux gras, cela excite les glandes sébacées.
Le bon réflexe
Deux ou trois shampooings par semaine en fonction de la nature de votre crinière et de la pollution ambiante.

Mettre du fond de teint quand on est bronzée

Pourquoi ?
Il matifie et ternit votre couleur dorée, plombe votre teint.
Le bon réflexe
Si vous voulez maquiller votre peau, préférez une crème ou un compact solaire teintés pour le jour.
Le soir, place aux gels nacrés ou aux poudres de soleil qui accentuent votre bonne mine.

NUTRITION

Rouge tomate et lycopène...

Principal pigment de la tomate, le lycopène, un puissant antioxydant, est un candidat sérieux contre le cancer, l'infarctus ou la cataracte. Il est aussi un des piliers de la cosméto-nutrition.

A l'inverse d'autres caroténoïdes, on ne trouve du lycopène que dans un petit nombre de végétaux, principalement les fruits et les légumes de couleur rouge. La tomate et ses produits dérivés (jus, ketchup, sauce tomate, soupe) sont les sources de lycopène par excellence. Les tomates crues représentent notre principale source d'apport en lycopène. Elles sont suivies par les tomates en conserve, les sauces et les pizzas.

La cuisson lui va bien

Sur le plan chimique, le lycopène existe sous deux formes appelées «cis» et "trans". Quand on mange des tomates, on ingère la forme trans qui prédomine dans les végétaux. Or, celle-ci est mal absorbée par l'organisme qui lui préfère la forme cis. La bonne nouvelle, c'est que la cuisson des tomates favorise la transformation en forme cis.

Aussi, les produits transformés de la tomate (sauce et purée) délivrent plus de lycopène à notre corps que les tomates crues. La présence de graisses (le cas typique de la pizza et de la sauce tomate avec du fromage et de l'huile de cuisson), de même que la dose consommée et la présence d'autres caroténoïdes comme le bêta-carotène (présent dans la tomate et dans la carotte, qu'on ajoute souvent à la sauce tomate ou à la soupe de tomate) accroissent encore un peu plus l'absorption de lycopène dans l'intestin.

En pratique, une consommation quotidienne d'une portion de produit à base de tomates semble suffisante pour bénéficier d'une protection du lycopène.

Astuce conservation

Légumes confits en bocal

Comment procéder : mettez dans une passoire 1 botte d'oignons blancs épluchés, 3 citrons, 6 carottes en rondelles, 6 cœurs d'artichauts violets en quartiers, 1/4 de chou-fleur en bouquets. Saupoudrez de 4 cuil. à soupe de sel, faites dégorger 12h. Rangez les légumes dans un bocal. Ajoutez 1 gousse d'ail, 1 piment oiseau, 1 feuille de laurier, 1/2 l d'huile d'olive et le jus d'un citron. Placez au réfrigérateur.
Et après : conservez 24 h avant de servir ces légumes en hors-d'œuvre.

Le gâteau

Muffins au citron

2 tasses de farine (230 g), 1/2 tasse de sucre (110 g), 1 cuillère à table (à soupe) de poudre à pâte (levure chimique), 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude, 1 cuillère à thé de sel, 1 œuf, 1/3 tasse de beurre fondu (8 cl), 1/3 tasse de jus de citron (environ le jus de 2 citrons, 8 cl), 2/3 tasse de lait (15 cl), le zeste râpé d'un citron

Préchauffez le four à 375°F (190°C).
Mélangez les ingrédients secs dans un grand bol et creusez un puits au centre.
Battez l'œuf dans un autre bol. Ajoutez le beurre, le jus de citron, le lait et le zeste de citron et remuez bien.
Versez les ingrédients liquides dans le puits d'ingrédients secs et remuez simplement pour les humecter.
Enfournez 18 à 20 min.