Bon à savoir

Quelles sont les causes d'un ventre rond ?

Photos : DR

Quelles soient d'ordre alimentaire ou physique, les raisons d'un ventre rond peuvent être nombreuses.
En voici les principales :
Une alimentation inadaptée. Les repas copieux ou riches en sauces, fritures… sont en général difficiles à digérer.
En effet, les aliments gras en excès peuvent multiplier par deux le temps
de séjour des aliments dans l'estomac.
De plus, certains aliments en quantité
trop importante, comme les légumes
secs et les crudités, peuvent provoquer des ballonnements qui dilatent l'estomac.

Un manque d'activité physique.
Le ventre est constitué de muscles (abdominaux) qui peuvent se relâcher
s'ils ne sont pas sollicités
régulièrement. Il est donc recommandé
de pratiquer un sport afin de tonifier la sangle abdominale.
Le stress. Cette sensation de «nœud dans l'estomac» peut déclencher une fatigue physique générale.
Et s'il est une partie du corps qui est réceptive à toutes les agressions extérieures, c'est bien le système digestif, véritable indicateur du stress, qui se traduit par des ballonnements
et des maux divers.

Santé

Quand le soleil est-il dangereux ?

La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour du midi solaire, donc entre 12 et 16 h, l'été. Mais même aux autres moments de la journée, les enfants sont vulnérables au soleil. Et quel que soit le temps !

Si le ciel est couvert, les UV ne chauffent pas et sont invisibles, mais on peut attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des UV augmente avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un sentiment trompeur de sécurité, puisque les UV se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint !

Le gâteau

Pompe aux prunes

Pour 6 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 1 h

Prunes : 1 kg (ou un boîte de confiture de prunes), sucre en poudre : 200 g, pâte feuilletée : 200 g, sucre vanillé : 1 sachet, beurre : 10 g, jaune d'œuf : 1

Lavez les prunes et dénoyautez-les. Prenez-en 300 g et mettez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre et mélangez. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à ce que vous obteniez une marmelade épaisse. Partagez la pâte en 2, abaissez finement une moitié et placez-la dans un moule à tarte, laissez un bord de 2 cm tout autour. Piquez le fond avec une fourchette. Versez-y la marmelade de prunes ou la confiture de prune. Ajoutez le reste des demi-prunes bien serrées les unes contre les autres. Saupoudrez de sucre vanillé et ajoutez le beurre en petites parcelles. Abaissez l'autre partie de la pâte pour former le couvercle. Mettez cette pâte sur les prunes et soudez les bords en pinçant avec les doigts mouillés. Faites quelques entailles avec un couteau pointu, puis badigeonnez avec le jaune d'œuf. Faites cuire au four th.6 (180°C) pendant 45 min. Servez la pompe tiède.

Astuces

Cake

Lorsque vous enfournez le cake, formez un creux au centre de la pâte.
En cuisant, le cake gonflera et la partie centrale, plus basse au départ, se soulèvera à la hauteur des bords.
Pour que les fruits confits et les raisins tiennent de manière homogène dans votre cake, farinez-les et ne travaillez pas trop le sucre et le beurre avant d'ajouter la farine ; la pâte serait trop liquide pour supporter le poids des fruits.
Un cake est toujours meilleur 24 h après sa fabrication.

Génoise

Attendez au moins 4 h après sa sortie du four pour découper ou décorer une génoise : la pâte sera plus compacte. L'idéal est de la confectionner la veille pour le lendemain.
Décorer la génoise renversée car le fond est plus lisse que le dessus.

Savarin

Créer un moule : si vous n'avez pas de moule à savarin, vous pouvez utiliser un moule rond au milieu duquel vous disposerez un ramequin rond allant au four.

Publicité

Le plat

Pennes à la fondue de tomates

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min

Pennes : 250 g, tomates : 3, thym : 4 branches, oignon : 1, huile d'olive : 2 c. à soupe, basilic ciselé : 1 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, piment de Cayenne : 1 pointe

Faites cuire les pennes à l'eau bouillante salée 8 min environ.
Pendant ce temps : plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Laissez rafraîchir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez les en petits dés. Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ. Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez. Dressez les pennes chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.