Les atouts des fruits et légumes de l'été

Vitamines, bonne mine !
Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues en salade ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue… Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C (près de 20 mg aux 100 g), elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau.
Des études récentes montreraient qu'elles auraient même un effet protecteur contre certains cancers.

Bon pour le cœur
Les poivrons, verts, rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur légèrement piquante, mais tout à fait supportable quand on prend soin d'opter pour les poivrons doux, et non pour les piments au goût «brûlant». Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C (c'est d'ailleurs dans le poivron rouge qu'on a pour la première fois isolé cette vitamine) : on en trouve plus de 140 mg aux 100 g ! Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé (il atteint 1 300 µg pour le poivron rouge, un peu moins pour le poivron vert). Cette association vitamine C-bêta-carotène serait intéressant dans la prévention de la cataracte et bénéfique pour le système cardiovasculaire.

Fraîcheur et facilité...
C'est maintenant la pleine saison des haricots verts… et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais.
Simplement cuits à la vapeur et accommodés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques : une addition calorique très modérée (seulement 24 calories aux 100 g !) ; des fibres tendres et bien tolérées ; des phyto-constituants protecteurs, comme des flavonoïdes et des saponines, qui pourraient diminuer le risque de développer certains cancers ; enfin un large éventail de vitamines, en particulier de la vitamine C (10 mg) et des vitamines B dont l'acide folique ou vitamine B9 (45 µg).

Tzatziki au concombre et à la crème de menthe

Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 10 min.
Temps de repos : 15 min.

Concombre : 1 jus de citron : 1, menthe : 3 branches, yaourt nature : 1, sel, poivre, ail : 1 gousse.

Lavez le concombre, coupez les extrémités puis coupez-le en petits dés ou en fines lamelles selon votre choix. Hachez la gousse d'ail.
Parsemez-le de sel et laissez-le dégorger 15 min puis épongez soigneusement.
Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration. Versez le yaourt dans une jatte, ajoutez le jus de citron, la menthe hachée, l'ail haché, salez, poivrez et mélangez bien.
Mettez le concombre dans un plat creux, nappez-le de sauce, mélangez et décorez avec les feuilles de menthe restantes.
Servez très frais.

Gâteau au yaourt aux amandes

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min
Yaourt nature : 1 pot, sucre en poudre : 2 pots, œufs : 3, farine : 2 pots, maïzena : 1 pot, levure : 1 sachet, citron : 1, huile : 1/2 pot, poudre d'amandes : 1 pot, sucre glace : 1 c. à soupe, amandes effilées : 1 c. à soupe

Allumez le four à 150°C (th. 5). Séparez les blancs des jaunes. Réservez les blancs. Dans une jatte, mélangez intimement les jaunes d'œufs et le yaourt. Ajoutez l'huile, la Maïzena, la farine, la poudre d'amandes et le zeste de citron râpé. Mélangez à nouveau. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel au départ. Fouettez et ajoutez à mi-parcours le sucre ; continuez de fouetter pour les affermir. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans un moule beurré et fariné. Faites cuire pendant 40 mn en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau. Laissez refroidir avant de démouler.
Poudrez de sucre glace et décorez d'amandes effilées

Résumé
Le gâteau au yaourt est un grand classique car facile et rapide à exécuter. Les mesures se font à l'aide du pot du yaourt utilisé dans sa préparation.

Attention à votre peau !

Bien que lézarder soit tentant et que les peaux cuivrées constituent un atout de séduction, rappelez-vous que le soleil est à l'origine d'une accélération du vieillissement cutané. En se protégeant contre les ultraviolets dès l'enfance, on minimise le risque de cancers de la peau. Ces cancers détiennent un triste record, celui de la plus importante progression.
Si vous avez la peau claire, parsemée de grains de beauté, ou si vous avez dans votre famille des personnes ayant déjà eu des mélanomes, attention ! Mieux vaut vous protéger du soleil et savoir déceler les signes suspects sur votre peau.