

Attention à votre peau !

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.



Photos : DR

Mais 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.

Tzatziki au concombre à la crème de menthe



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.

Pavé chocolat aux pêches fondantes



Pour 4 personnes, préparation : 30 min, cuisson : 30 min, temps de repos : 30 min

Pêches jaunes : 2, chocolat noir : 100 g, beurre : 100 g, sucre : 120 g, farine : 70 g, œufs : 3, lait : 20 cl

Préchauffez votre four th.6 (180 °C). Faites fondre 100 g de beurre et le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, mélangez 2 œufs, 80 g de sucre et 50 g de farine. Ajoutez le mélange beurre-chocolat puis versez la préparation dans un moule carré ou un moule à cake beurré et fariné. Mettez à cuire 20 min au four. Sortez le gâteau et laissez-le refroidir. Faites bouillir le lait. Fouettez 1 œuf avec le reste de sucre, le reste de farine, versez le lait bouillant dessus, remettez tout dans la casserole et faites cuire 5 min sur feu doux pour obtenir une crème pâtissière. Coupez le reste du beurre en petits morceaux et coupez les pêches en cubes. Versez la crème dans un bol, mettez le beurre coupé, mélangez, laissez tiédir puis ajoutez les pêches. Démoulez et coupez le gâteau dans l'épaisseur, fourrez de crème fondante aux pêches, laissez reposer 30 min au frais. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.

Pâte sablée

250 g de farine, 175 g de beurre, 80 g de sucre cristallisé, 1 œuf, 1 pincée de sel. Dans une terrine, battez le sucre, le sel et l'œuf entier, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporez rapidement la farine tamisée, en utilisant les doigts, de façon à obtenir une sorte de semoule granuleuse. Sablez la pâte entre les mains. Ajoutez le beurre ramolli et pétrissez à la main afin d'obtenir une pâte onctueuse et souple. Rassemblez le tout en boule homogène que vous enveloppez dans un film plastique et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Ces boissons qui rafraîchissent

Deux règles à respecter :

Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, café ou infusion glacés, éventuellement l'eau ou les jus de fruits frais sans sucre ajouté, aux sodas qui sont souvent beaucoup trop caloriques et surtout trop sucrés et qui finalement n'ont pas un pouvoir désaltérant très important. Vous pouvez créer vos propres boissons à l'envi en laissant infuser dans de l'eau ou du thé quelques feuilles de menthe ou même de basilic, du citron vert ou jaune, en zeste ou en rondelles, quelques glaçons et le tour est joué ! Sachez aussi qu'une tranche de pastèque, une grosse part de melon ou une pêche vous rafraîchira autant qu'un verre de jus de fruits, les vitamines en plus.



Ne jamais boire trop froid, c'est mauvais pour la digestion ! Il suffit parfois d'ajouter 2/3 de glaçons à sa boisson pour la rafraîchir suffisamment. En plus, il paraîtrait que les boissons chaudes sont finalement plus désaltérantes par fortes chaleurs que les boissons fraîches... Encore faut-il avoir envie de s'y brûler !

