

# PRÉVENIR UN COUP DE CHALEUR



L'utilisation de ventilateurs et de climatiseurs doit être favorisée si possible. Buvez régulièrement. Chez les enfants et particulièrement les nourrissons, il faut éviter les expositions prolongées au soleil ou en endroits clos (voitures,...) Enfin, le port de casquette ou l'utilisation de parasol doit être favorisée durant les journées ensoleillées.



## Brochettes d'agneau à l'indienne



750 g d'agneau, 2 c. à soupe de beurre, 1 petit oignon haché, 1/4 de tasse d'eau, 2 c. à café de moutarde, 1 c. à café de curry, 1 c. à café de gingembre frais râpé.

Plongez les brochettes dans l'eau jusqu'au moment de vous en servir. Allumez le grill. Découpez la viande en cubes de 2 cm et mettez-les dans le saladier. Mettez le beurre, l'oignon, l'eau, la moutarde, le curry et le gingembre dans le mixeur et faites tourner 20 secondes. Incorporez cette sauce à la viande.

Enfilez les morceaux de viande sur les brochettes. Faites cuire 10 minutes. Pendant la cuisson, retournez les brochettes et badigeonnez-les de temps en temps avec la sauce. Servez avec du riz.

## Glace au melon sauce aux amandes



Pour 4 personnes, préparation : 1 h, temps de repos : 1 h

Pour la glace : melons : 600 g, citron : 1/2, miel : 100 g, lait : 15 cl, crème fraîche : 15 cl, vanille en poudre : 1 pincée

Pour la sauce aux amandes : amandes concassées : 50 g, miel : 2 c. à soupe, crème fraîche : 7 c. à soupe

Zestez le citron et pressez-en le jus. Coupez le melon en deux. Retirez-en les graines. Evidez-en une moitié et, au mixer, réduisez la pulpe en purée. Ajoutez à cette purée le lait, la crème fraîche, le miel, le zeste et le jus de citron, ainsi que la vanille. Mixez à grande vitesse pendant 1 minute. Versez la préparation dans une sorbetière. Faites-la prendre au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes. Placez ensuite la glace au freezer pendant 30 minutes. Avec une cuillère, ôtez la chair du demi-melon restant. Au moment de servir, préparez la sauce aux amandes : faites griller les amandes à sec, puis ajoutez-leur le miel. Laissez caraméliser légèrement avant d'incorporer la crème fraîche. Façonnez des boules de glace. Dressez-les sur 4 assiettes. Nappez-les de sauce aux amandes. Garnissez avec les boules de melon.

# Faites-vous de belles mains

## LA SÉANCE DE MANUCURE

1 - Démaquillez vos ongles avec un dissolvant.

2 - Limez les ongles à sec de l'extérieur vers le milieu en douceur

3 - Accordez la forme de l'ongle à celle du contour des doigts.

4 - Ne limez pas les côtés, vous risqueriez de fragiliser l'ongle tout entier.

5 - Enduisez-vous les doigts et le contour de l'ongle d'huile de paraffine

6 - Trempez-les dans l'eau tiède savonneuse pendant 5 minutes.

7 - Après ce bain, nettoyez le contour des ongles avec un bâton spécial et séchez les mains sur une serviette

8 - Utilisez de l'eau tiède pour ramollir encore le pourtour de l'ongle.

9 - La peau assouplie, repoussez méticuleusement le bourrelet de la cuticule en utilisant le bâton.

10 - Rebaignez vos doigts dans l'eau savonneuse en massant la peau.

11 - Rincez vos doigts et séchez-les.

12 - Coupez les envies, ces petites peaux déchirées le long de la cuticule. Si vos cuticules sont nettes, n'y touchez surtout pas, vous risqueriez de faire des dégâts. Evitez de couper les cuticules, elles s'inflammeraient.

13 - Si vous ne portez pas de vernis, appliquez un durcisseur d'ongles si vos ongles sont mous ou simplement une base de vernis.

14 - Les ongles bien secs, massez mains et ongles avec une crème hydratante et les cuticules avec de l'huile d'amande douce pour les nourrir.

