Petit abécédaire

des pièges à éviter en été

Barbecue : Respectez les règles de sécurité (jamais de feu sans surveillance, éloignez les enfants, etc.) et évitez le contact direct des flammes avec les aliments, source de substances cancérigènes.

Crudités : En les multipliant dans les repas, vous augmentez l'apport de graisses (l'huile des assaisonnements) et vous risquez d'irriter les intestins.

Eau : C'est la boisson la plus désaltérante. Buvez-la bien fraîche, mais pas glacée, si vous voulez ménager vos intestins.

Glaces : A les multiplier, on augmente forcément le total énergétique consommé : 2 boules = 140 à 200 calories, selon leur taille et le parfum.

Intoxication : La chaleur multiplie les risques. Gardez systématiquement au frais toutes les denrées fragiles (crème, laitages, viande, poisson, plats préparés...) et évitez les restes.

Œuf : Le blanc, très altérable, ne doit jamais être conservé plus de 12 heures au réfrigérateur.

Réfrigérateur : Indispensable l'été ! Réglez le thermostat suffisamment bas, rappelez-vous que la plupart des aliments à garder au froid doivent être maintenus entre 4 et 6 °C, et n'ouvrez pas trop souvent la porte.

Voiture : En plein été, le coffre de la voiture n'est pas le meilleur endroit pour laisser des denrées périssables, sauf si vous prenez soin de les mettre dès l'achat dans des sacs isothermes (avec des galets de froid).

Zeste : Si vous voulez en utiliser dans des desserts ou des boissons, assurez-vous de bien laver les fruits. Une précaution à prendre pour tous les fruits qu'on consomme avec leur peau.

Info

Il faut attendre 3 heures après manger pour aller se baigner !
Non, on peut aller se baigner aussitôt après avoir mangé. Cette peur qui ne repose sur rien de bien précis tend à s'effacer aujourd'hui, mais les plus de quarante ans ont entendu maintes fois leurs parents leur répéter qu'il ne fallait pas aller se baigner après le repas en raison d'un risque d'hydrocution (c'est un malaise qui se produit quand on rentre rapidement dans l'eau froide alors que l'on a très chaud).

Cuisses de poulet panées et pommes de terre au four

Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 25 min
Cuisses de poulet : 4, chapelure : 4 c. à soupe, œuf : 1, pommes de terre : 4, crème fraîche : 5 c. à soupe, persil : 1/2 botte, sel, poivre.

Salez les cuisses de poulet et passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu. Roulez-les dans la chapelure, rangez les sur une grille et faites les cuire 25 min au four préchauffé à 200°C.
Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et ranger-les dans le four à côté des cuisses de poulet. Mélangez la crème fraîche, et le persil ciselé. Salez et poivrez la crème.
Sortez les pommes de terre et débarrassez-les du papier aluminium. Servez les cuisses de poulet panées accompagnées de pommes de terre coupées en deux et nappées de crème fraîche.

Granité de melon au miel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, temps de repos : 2 h

Pour 1 litre de granité : melons (de 500 g) : 2, sucre en poudre : 250 g, miel : 2 c. à soupe, eau : 30 cl.

Dans une casserole faites bouillir le sucre avec le miel et l'eau pendant 5 min pour obtenir un sirop. Laissez refroidir complètement et mettez-le au frais. Nettoyez les melons et retirez toute la chair avec une cuillère. Mettez-la dans le bol du robot et laissez tourner jusqu'à obtenir un coulis. Mélangez la pulpe du melon avec le sirop bien froid. Versez la préparation dans un récipient assez large et pas trop haut puis mettez au congélateur. Quand la préparation commence à cristalliser, remuez le granité avec une fourchette toutes les 15 min jusqu'à ce que cela forme des paillettes. Une fois complètement glacée, servez le granité dans des grands verres.

Astuce
Vous pouvez remplacer le melon par de la pastèque, c'est également très rafraîchissant

Publicité

Comment garder le souffle

S'adonner à une activité physique régulière implique une certaine persévérance. Pour être sûr de ne pas raccrocher les gants après un mois d'efforts, mieux vaut choisir une activité sportive dans un but non seulement utilitaire, mais aussi pour l'intérêt personnel qu'on lui porte. Le plaisir qu'elle procurera rendra les efforts moins pénibles. Certains iront vers le sport collectif, d'autres vers le sport en duo pour se mesurer à un partenaire, d'autres encore préféreront travailler en solitaire. Quel que soit le sport choisi, assurez-vous de pouvoir le pratiquer facilement, sans longs trajets à accomplir. N'oubliez pas de vous récompenser après l'effort avec ce qui est censé vous faire plaisir. C'est un rituel qui motive. Enfin, répétez-vous sur tous les tons que la pratique d'un sport constitue un atout important pour aborder la vieillesse.

La chasse aux mauvaises odeurs

Contre les effluves de tabac
- **Allumez des bougies, des bâtonnets d'encens. Un peu de sable dans un cendrier neutralise les odeurs, et le bicarbonate de soude évite que les mégots mal éteints ne se consument.**

Ça sent le renfermé
- **Versez du vinaigre dans un petit récipient ou dans un humidificateur afin que l'air reste frais.**

Quand on fait de la friture
- **Placez dans la pièce un récipient rempli de vinaigre blanc.**

Contre les odeurs dans le réfrigérateur
- **Laissez en permanence un petit morceau de charbon de bois.**
Pour supprimer les plus persistantes, mettez dans le réfrigérateur, vide et débranché, un bol de vinaigre d'alcool chaud ou de lait bouillant.
Vous pouvez aussi laver les parties non métalliques avec un mélange eau + produit de stérillisation pour biberons.