Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

Bougez !

La station assise, ou pire, allongée, ne favorise guère le transit. La bonne tonicité des muscles abdominaux est essentielle pour que l'intestin fasse son travail.
Le massage exercé par les muscles sur la zone abdominale améliore la contraction des intestins et accélère ainsi le transit.

Intégrez l'activité physique à votre vie de vacancière en savourant le plaisir de pratiquer chaque jour à votre manière des activités douces mais efficaces. Dès le premier jour de votre séjour, délaissez votre transat pour, au choix, une baignade, une balade en vélo, une promenade les pieds dans l'eau.

Photos : DR

Strudel aux pommes

Pour 8 personnes, préparation : 35 min, cuisson : 1 h 05 min, temps de repos : 1h

Pommes : 12, cerneaux de noix : 200 g, raisins blonds secs : 200 g, sucre cristallisé : 100 g, confiture : 1 pot, beurre : 20 g, huile : 1 c. à soupe, jus d'un citron frais : 1, cannelle en poudre Pour la pâte : farine : 250 g, beurre : 125 g, eau : 10 cl, sel : 1 pincée

Evidez les pommes, puis, sans enlever la peau, râpez-les. Faites sauter les noix dans du beurre. Ajoutez-leur les pommes, les raisins secs et la confiture. Saupoudrez de cannelle. Versez le jus de citron. Mélangez bien. Faites cuire jusqu'à épaississement du jus. Pour la pâte : découpez le beurre en morceaux. Sur le plan de travail, mettez ensemble la farine, le beurre et la pincée de sel. Travaillez entre les doigts le beurre et la farine. Formez une fontaine, et au centre, versez-y l'eau. Mélangez très peu, du bout des doigts. Puis, travaillez la pâte jusqu'à obtenir une boule homogène. Laissez reposer 30 min au moins, puis divisez en 3 parties. Abaissez chacune pour obtenir des couches de la forme du moule. L'une d'entre elles devra être plus grande que les deux autres. A l'aide d'une fourchette, piquez-les toutes. Dans le moule, faites cuire une première abaisse à th.7 (210°C) pendant 20 min. Retirez la pâte cuite du moule et placez-y la deuxième abaisse, faites cuire celle-ci pendant 15 min à la même température. Versez la moitié de la préparation de pommes, recouvrez de la première abaisse, puis versez le restant du mélange. Disposez alors la troisième abaisse, afin de recouvrir hermétiquement le tout. Badigeonnez d'huile et saupoudrez de sucre. Enfournez pendant 20 min. Laissez reposer 30 min et servez ce strudel tiède.

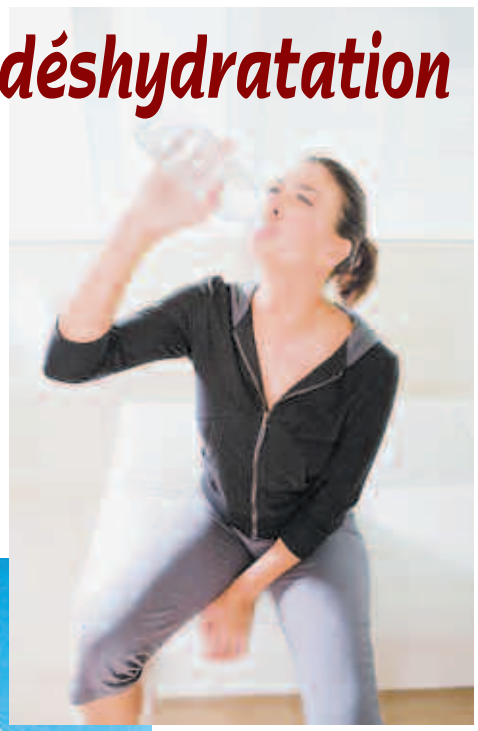
Salade de vermicelles au concombre

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 5 min

Concombre : 1, vermicelles : 300 g, persil : 10 brins, huile d'olive : 3 c. à soupe, vinaigre : 3 c. à soupe, sel, poivre

Faites cuire les vermicelles dans une casserole d'eau chaude. Lorsqu'ils sont tendres, égouttez-les. Lavez et pelez le concombre et râpez-le. Dans des bols individuels, répartissez les vermicelles et le concombre. Réalisez la vinaigrette avec l'huile et le vinaigre. Lavez et ciselez le persil. Versez la vinaigrette sur la salade vermicelles/concombre, ajoutez le persil. Salez et poivrez. Servir bien frais avec une viande grillée.

Prévenir les risques de déshydratation



- **Ne laissez jamais, même quelques instants, des enfants ou des personnes fragiles seuls dans une voiture ou dans un espace mal ventilé.**
- **Equipez autant que possible les pièces de ventilateurs.**
- **Munissez-vous toujours d'une bouteille d'eau lors de vos déplacements.**
- **N'hésitez pas à dévêtir les nourrissons et à augmenter la fréquence des bains à une température de 1 à 2°C en dessous de la température corporelle. Incitez les personnes âgées à se passer des linges frais et humides sur le corps.**
- **Buvez abondamment et proposez régulièrement, même en l'absence de demande, des boissons fraîches aux jeunes enfants et aux personnes âgées en plus de leur régime alimentaire normal.**
- **Evitez de sortir entre 12 h et 16 h et limitez tout effort physique inutile.**
- **Les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardio-vasculaires chroniques doivent poursuivre leurs traitements en cours et impérativement consulter un médecin si une gêne respiratoire inhabituelle apparaît.**

La canicule est susceptible d'entraîner des répercussions graves sur la santé, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées, plus exposés aux risques de déshydratation et de coups de chaleur. Aussi quelques recommandations s'imposent.

Vrai/Faux

La cuisson au barbecue est-elle dangereuse ?

Vrai

Le barbecue est réputé cancérigène du fait de la formation de composés tels les benzopyrènes lors de la cuisson des aliments. On peut retrouver ces substances dans les poissons et les viandes mais en très faible quantité, et comme la cuisson au barbecue est saisonnière et donc peu fréquente, elle ne représente pas un véritable danger pour la santé. Cependant, évitez le contact direct de l'aliment avec la flamme et ne consommez pas les parties noircies des aliments. Le vrai danger de la cuisson au barbecue est en fait le risque de brûlures !

Publicité