Mangez bronzé !

Pour bien bronzer, il faut privilégier les bons aliments dans vos menus !

En pratique :

* Vous trouverez la vitamine C et la bêta-carotène dans les légumes et les fruits frais de l'été. Consommez-les de préférence en crudité ou sous forme de jus, pour une teneur vitaminique optimale. Les meilleures sources estivales de la vitamine C : la fraise, les poivrons, la tomate. Les champions toutes catégories pour le bêtacarotène : la mangue, les abricots, le melon, les carottes, les pêches jaunes, les épinards, la pastèque. Pensez-y dans vos menus :

* La vitamine A est abondante dans le foie, l'œuf (le jaune), le poisson gras, ainsi que le beurre et les fromages : des aliments à ne pas supprimer totalement de votre alimentation, bien sûr !

* La vitamine E est essentiellement apportée par les huiles végétales, notamment de tournesol : à utiliser régulièrement pour cuisiner ou assaisonner. Elle est aussi présente dans les amandes et noisettes, et les légumes frais (une autre bonne raison de ne pas les oublier dans les repas).

* Le sélénium est d'abord fourni par les crustacés, les fruits de mer et les poissons : des aliments qu'on déguste volontiers l'été, tant mieux ! Et aussi par les champignons, l'ail et l'oignon, ainsi que les céréales complètes. A savoir : évitez de consommer de grandes quantités de céleri ou de fenouil, qui renferment des psoralènes pouvant sensibiliser la peau et favoriser les coups de soleil.

Poulet aux tomates et aux champignons

Pour 8 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 35 min, temps de repos : 1h15 min

Poulet : 1, beurre : 30 g, farine : 1 c. à soupe, tomates : 3, basilic : 1 bouquet, eau : 3 verres, champignons : 150 g, olives noires : 15, bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1, sel, poivre, persil

Couper le poulet en morceaux, mettre ces morceaux dans une sauteuse et les faire dorer de toutes parts dans le beurre. Lorsque les morceaux sont bien dorés, les saupoudrer de farine, bien mélanger. Peler les tomates et épépiner les tomates puis les couper en dés. Les ajouter au poulet avec 3 feuilles de basilic frais, l'eau, le bouquet garni, saler et poivrer. Faire mijoter 30 mn. ajouter les champignons au poulet ainsi que les olives noires. Laisser mijoter encore 30 mn. Dresser le poulet dans un plat de service creux, avec la sauce, parsemer de persil ciselé. Servir avec des tagliatelles fraîches.

Crème brûlée au sucre

Pour 8 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 35 min, temps de repos : 1h15 min

Œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g, lait : 50 cl, crème liquide : 30 cl, vanille : 1 sachet, sucre : 100 g

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent). Cuire 30 mn au four. Laisser bien refroidir et mettre 1 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.

Astuce : la crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.

Question

Les boissons dites «light» sont-elles une bonne façon de boire des boissons sucrées ?

VRAI et FAUX

Consommées en quantités modérées (un verre par jour), ces boissons aux édulcorants sont effectivement utiles pour les enfants ayant du mal à se passer de boissons sucrées, mais il n'est pas souhaitable que leur usage se généralise. Riches en sucre, elles sont donc éliminées plus rapidement que l'eau.

Proposez-leur plutôt des eaux aromatisées, une délicieuse alternative pour aider vos enfants à bien hydrater leur organisme. A table, ainsi que dans l'heure qui précède le repas, il serait souhaitable que seule l'eau soit accessible.

Alléger vos vinaigrettes

Pour alléger vos vinaigrettes, remplacez l'huile par du fromage blanc à 0 %.

Cette sauce accompagne agréablement les radis, les champignons, les concombres… Recette : fromage blanc 0% (2 cas), vinaigre (1 cas), sel, poivre, moutarde (1 c à c), échalotes.