Quand le soleil est-il dangereux ?

La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour du midi solaire, donc entre 12 et 16 h, l'été. Mais même aux autres moments de la journée, les enfants sont vulnérables au soleil. Et quel que soit le temps !

Photos : DR

Si le ciel est couvert, les UV ne chauffent pas et sont invisibles, mais on peut attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des UV augmente avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un sentiment trompeur de sécurité, puisque les UV se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint !

Pennes à la fondue de tomates

Pour 4 personnes,
préparation : 20 min, cuisson : 10 min

Pennes : 250 g, tomates : 3, thym : 4 branches, oignon : 1, huile d'olive : 2 c. à soupe, basilic ciselé : 1 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, piment de Cayenne : 1 pointe

Faites cuire les pennes à l'eau bouillante salée 8 min environ. Pendant ce temps : plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Laissez rafraîchir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez-les en petits dés. Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ. Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez. Dressez les pennes chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.

Le henné et les cheveux

Le henné ravive votre chevelure et l'enrichit de reflets nuancés, renforçant les racines, gaine le cheveu, et préserve ses fonctions vitales tout en assurant à votre coiffure, souplesse, éclat et couleur..

Le henné doit son pouvoir colorant à la présence d'un tanin, véritable colorant naturel dans sa feuille, qui se fixe sur la kératine du cheveu.

MODE D'EMPLOI

Pour mettre de la couleur à vos cheveux, il est conseillé d'utiliser le henné de la manière suivante :

- On met la poudre de henné dans un récipient en verre, jamais métallique, et on verse de l´eau bouillante de préférence, de l´eau de roche ou de l'eau minérale. On laisse refroidir jusqu'à ce que le cuir chevelu le tienne.
- On fait une pâte ni trop épaisse ni trop liquide et on l´applique des racines aux pointes, en commençant par la partie postérieure de la tête. Il est conseillé de mettre des gants pour ne pas salir les mains et les ongles.
- On met un drap sur la tête ou un plastique et on laisse agir de 15 à 45 minutes selon l´intensité souhaitée de la couleur. Le henné requiert de la chaleur donc on peut se mettre au soleil. Après on fait un shampooing doux et ensuite on met de l´adoucissant comme d´habitude.
- Pour éviter de tacher vos mains, lavez-les immédiatement après l'application. Par contre, les linges ou serviettes utilisés risquent très fort d'être tachés, et indélébilement.

ATTENTION :

Si vous utilisez du henné, vous ne pourrez plus faire de teintures ni de permanentes chimiques. Le henné gaine les cheveux et empêche les produits chimiques de faire leur œuvre. Cela peut même donner des résultats catastrophiques !

Pompe aux prunes

Pour 6 personnes,
préparation : 30 min, cuisson : 1 h

Prunes : 1 kg ou (une boîte de confiture de prunes), sucre en poudre : 200 g, pâte feuilletée : 200 g, sucre vanillé : 1 sachet, beurre : 10 g, jaune d'œuf : 1

Lavez les prunes et dénoyautez-les. Prenez-en 300 g et mettez-les dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre et mélangez. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à ce que vous obteniez une marmelade épaisse. Partagez la pâte en 2, abaissez finement une moitié et placez-la dans un moule à tarte, laissez un bord de 2 cm tout autour. Piquez le fond avec une fourchette. Versez-y la marmelade de prunes ou la confiture de prunes. Ajoutez le reste des demi-prunes bien serrées les unes contre les autres. Saupoudrez de sucre vanillé et ajoutez le beurre en petites parcelles. Abaissez l'autre partie de la pâte pour former le couvercle. Mettez cette pâte sur les prunes et soudez les bords en pinçant avec les doigts mouillés. Faites quelques entailles avec un couteau pointu, puis badigeonnez avec le jaune d'œuf. Faites cuire au four th.6 (180°C) pendant 45 min. Servez la pompe tiède.

RAS-EL-HANOUT

Le ras-el-hanout est un mélange d'épices typiquement moyen-oriental, originaire du Maroc.

Le ras-el-hanout est traditionnellement composé d'une vingtaine d'épices. Il peut toutefois contenir plus de 50 épices différentes.
On trouve également des mélanges ras-el-hanout simplifiés, contenant moins de 10 épices, notamment dans la grande distribution.

Si les mélanges varient, certaines épices sont incontournables : la cannelle, le gingembre, la coriandre, la cardamome, la muscade, le poivre noir et le curcuma.

Mélanges 4 ou 5 épices

- Le «4 épices» et le «5 épices» sont des mélanges d'épices que l'on peut acheter tous prêts mais que l'on peut également confectionner soi-même en dosant les différentes épices en fonction de ses préférences.
- Le mélange «4 épices» est un traditionnellement composé de : poivre, muscade, clou de girofle, cannelle.

Il n'est pas rare qu'il contienne également du gingembre ou même du piment.

- Le mélange «5 épices» est, quant à lui, composé de : poivre, anis étoilé, cannelle, clou de girofle, fenouil.

Il est aussi souvent composé de cardamome, de gingembre.