

Gaspacho andalou



1 kg de tomates, 1 concombre, 1 poivron vert,
1 oignon, 2 gousses d'ail, 200 g de pain rassis,
25 cl de bouillon de volaille, 5 cl de vinaigre,
10 cl d'huile d'olive, 1 pointe de poivre de
Cayenne, sel, poivre

Réservez 250 g de tomates, 1/2 concombre et 1/2 poivron pour la garniture. Plongez le reste des tomates dans l'eau bouillante pour les peler puis épépinez-les et coupez-les en morceaux. Coupez grossièrement le poivron et le concombre restants. Coupez l'oignon en rondelles et hachez l'ail. Réunissez le tout dans un plat creux, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et laissez macérer 2 h. Otez la croûte du pain, mettez-la à tremper dans le bouillon de volaille avec le vinaigre. Dans le bol du mixeur, rassemblez les légumes à l'huile d'olive, la mie de pain et son bouillon, mixez finement ; rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le poivre de Cayenne. Coupez en petits dés les tomates, le 1/2 concombre et poivron réservés. Présentez ces légumes en coupelles avec le potage glacé en soupière. Servez cette soupe avec de petits croûtons à l'ail.



**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).

Régime : quelques erreurs alimentaires à corriger



- La cuisine au beurre ou à la crème est mauvaise pour les artères.
- Dans 85% des cas nous mangeons trop vite, sans mastiquer.
- Le grignotage et les «plateaux télé».
- Diminuer sérieusement les sucreries, mais éviter les édulcorants.
- Le fromage ? pas plus de 60 g de camembert par jour, juste pour le calcium.
- Pour compenser la poignée de cacahuètes que vous allez prendre vous devrez faire 1 heure de sport.
- Les repas du soir trop copieux font prendre du poids.



Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accélère. Le corps doit en effet produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2 °C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens procurés par l'absorption d'aliments et de liquides augmentent donc d'autant. Quand la température extérieure est supérieure à 30 °C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré supplémentaire (par exemple quand il fait 35 °C boire 1 litre de plus). Il est conseillé alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre 15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.

Les intoxications alimentaires

Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste :

- des nausées et vomissements ;
- des douleurs abdominales ;
- diarrhée ;
- fièvre.

Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite un médecin. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin. Attention ! Chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée.



Restez fraîche en toute circonstance



Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares. Particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs —pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat



Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petite, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet, chocolat : 150 g

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Retirez les brochettes du bol et versez la sauce chocolat.