

## Une cuisine facile, voire légère

Issu du créole, le mot «barbecue» désigne un mode de cuisson «de la barbe à la queue» (en entier). Si son usage s'est répandu, c'est pour son côté pratique. On dispose sur une grille les aliments, on les retourne, et hop, c'est prêt. On peut aussi utiliser les braises pour cuire des pommes de terre dans du papier alu. Pas de branle-bas de combat dans la cuisine et une disponibilité optimale pour profiter de ses hôtes. La cuisson au barbecue permet aussi de cuisiner léger, à condition de choisir des aliments peu gras : viandes maigres, poissons, légumes, que



l'on peut cuire avec un minimum de matières grasses ajoutées. Equilibrez le repas en accompagnant la viande (ou le poisson) de légumes (crudités, salades, légumes grillés...), d'un féculent (pain, pommes de terre, salade de pâtes, ...) en terminant par du fromage et un fruit.



## Glace au melon et sauce aux amandes



**Préparation : 1 h, temps de repos : 1 h**  
Pour la glace : **600g de melon, 1/2 citron, 100 g de miel, 15 cl de lait, 15 cl de crème fraîche, 1 pincée de vanille en poudre**  
Pour la sauce aux amandes : **50 g d'amandes concassées, 2 c. à s. de miel, 7 c. à s. de crème fraîche**

Zestez le citron et pressez-en le jus. Coupez le melon en deux. Retirez-en les graines. Evidez-en une moitié et, au mixer, réduisez la pulpe en purée. Ajoutez à cette purée le lait, la crème fraîche, le miel, le zeste et le jus de citron, ainsi que la vanille. Mixez à grande vitesse pendant 1 minute. Versez la préparation dans une sorbetière. Faites-la prendre au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes. Placez ensuite la glace au freezer pendant 30 minutes. Avec une cuillère, ôtez la chair du demi-melon restant. Au moment de servir, préparez la sauce aux amandes : faites griller les amandes à sec, puis ajoutez-leur le miel. Laissez caraméliser légèrement avant d'incorporer la crème fraîche. Façonnez des boules de glace. Dressez-les sur 4 assiettes. Nappez-les de sauce aux amandes. Garnissez avec les boules de melon.

## Que faut-il boire lorsqu'il fait chaud ?

- Les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) sont à éviter, car elles sont diurétiques, c'est-à-dire qu'elles favorisent la formation d'urine et donc les pertes en eau.
- Attention, pas de boisson très sucrée non plus pour

- la même raison.
- Il faut boire au moins un litre et demi à deux litres par jour, idéalement de l'eau.
- Buvez régulièrement tout au long de la journée, et sans attendre d'avoir soif.
- Privilégiez aussi les aliments riches en eau comme les fruits (melons, pastèques, fraises, pêches, agrumes...) et les crudités (concombres, radis, tomates, courgettes...).
- Buvez beaucoup, mais n'oubliez pas non plus de manger pour aider l'organisme à se recharger en sels minéraux. En cas de manque d'appétit, fractionnez vos repas (pain complet, soupe...).

## Mettre en évidence mes cils



Photos : DR

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait ! Mais ces quelques petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...

### Les bons gestes

On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré, mais surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.



### L'astuce en plus :

on part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zig-zags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

## Bon à savoir La vulnérabilité des enfants au soleil

Avant l'âge de 15 ans, les systèmes naturels de défense de la peau et des yeux sont immatures. Jusqu'à 2 ou 3 ans, ils sont même pratiquement inexistants.

La peau et les yeux des enfants sont donc très sensibles au soleil, que la peau soit claire ou mate ! Et pourtant, les enfants jouent souvent en plein air, avec des vêtements légers, voire torse et jambes nus. Malheureusement, les dommages dus au soleil sont cumulatifs et peuvent avoir, plus tard, des conséquences graves, comme le cancer de la peau. En effet, les rayons ultraviolets abîment les cellules. Des expositions répétées affaiblissent le système qui permet de les réparer. Attention donc aux coups de soleil et aux grains de beauté qui apparaissent dans l'enfance et à l'adolescence sous l'effet du soleil !



## Poivrons farcis à la salade de pâtes

**400 g de pâtes, 100 g d'olives noires, 300 g de tomates, 1 concombre, 8 c. à s. d'huile d'olive, 2 poivrons rouges, 1/2 botte de basilic, sel, poivre**



Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez-les. Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Dans un saladier, mélangez l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez les pâtes, les olives dénoyautées et coupées en deux, le basilic ciselé et le concombre taillé en petits cubes. Mélangez intimement et garnissez les poivrons avec cette salade. Servez aussitôt.

## Trucs et astuces

### Chou

Son odeur si désagréable est neutralisée par un linge imbibé de vinaigre et posé sur le couvercle.

### Citron

Vous conserverez un citron entamé en le posant sur une soucoupe, côté chair au-dessus, et vous retournerez par-dessus un verre de cuisine.



### Côtes de veau

Pour les colorer, passez-les dans la farine avant de les faire cuire à la poêle.

### Crème



Si votre crème aux œufs tourne parce que vous

l'avez trop cuite, versez-la dans une bouteille quand elle est un peu refroidie. Bouchez la bouteille et secouez-la vigoureusement pendant quelques minutes. Votre crème sortira lisse, onctueuse et impeccable.

### Blancs d'œufs

S'ils ne montent pas bien c'est peut-être que les œufs sortent du réfrigérateur. Dans ce cas, n'utilisez vos œufs

qu'une demi-heure après les en avoir retirés. Une pincée de sucre en poudre et quelques gouttes de citron permettent de monter facilement les blancs en neige. Pour ce travail, placez votre bol sur un torchon plié en quatre ; il ne glissera pas et vous travaillerez plus facilement.

