

Poulet gratiné aux tomates

Poitrines de poulet désossées, 4 tomates en dés, basilic, sel et poivre, chapelure, oignon, ail, fromage râpé (de votre choix), huile



Faire passer le poulet dans la chapelure et faire frire dans l'huile quelques minutes. Mettre dans une casserole et verser les tomates en dés sur le poulet (bien s'assurer que le poulet est complètement couvert). Ajouter au goût basilic, sel, poivre, ail et oignon. Couvrir le tout avec le fromage et faire cuire au four à 350°F pendant 30 minutes.

Bon à savoir A forte dose, la vitamine A peut être toxique

La vitamine A, que l'on trouve sous forme de rétinol dans les aliments d'origine animale (foie, huile de poisson) ou de bêta-carotène dans les végétaux (tomate, choux, carottes...) joue un rôle important dans le maintien des tissus sains et d'un bon système immunitaire. Ses propriétés anti-oxydantes en font également un rempart contre les radicaux libres. Si vous consommez régulièrement du foie, des légumes assaisonnés ou cuits, une supplémentation en vitamine A n'est généralement pas nécessaire ; en cas de régime pauvre en graisses, d'une forte



consommation de tabac, d'une infection, des compléments peuvent s'avérer utiles. Attention cependant, la vitamine A qui s'accumule dans le foie peut s'avérer toxique à forte dose. Un excès de

vitamine A se traduit par des troubles cutanés, une sécheresse de la peau, une chute des cheveux, mais aussi des migraines, des nausées, et, plus grave, des troubles digestifs et hépatiques.

Le tabac nuit à la fertilité



A partir de 15 cigarettes par jour, il est démontré que le tabac allonge significativement le délai de conception, chez la femme comme chez l'homme. Il altère les ovocytes et les spermatozoïdes tant au niveau de la maturité des cellules sexuelles que du matériel génétique. En cas de FIV (fécondation in vitro), le tabac diminue de 50% les chances de grossesse. Par ailleurs, les fumeuses font davantage de fausses couches spontanées. Le tabagisme passif est également en cause. Un seul conseil donc : arrêter de fumer en couple !

Été, saviez-vous tout cela ?



Photos : DR

Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV.

C'est faux ! Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine ou à la plage n'est pas totalement protégé des UV.

Plus un vêtement est de couleur foncé, plus il protège des rayons ultraviolets.

C'est vrai ! Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions.

Plus les verres de lunettes sont

foncés, plus ils filtrent les UV. C'est faux ! La couleur des verres n'indique pas leur capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB.

Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes.

C'est faux ! Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup.

Nous devons tous éviter les expositions au soleil entre 11h et 13h.

C'est faux ! Il faut éviter les expositions entre 12h et 16h.

En cas de piqûre de méduse, il faut rincer à l'eau.

C'est faux ! Il faut frotter avec du sable.

Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner.

C'est faux ! Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée pour aller se baigner. Ce qu'il faut, c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

Trucs et astuces

► **VOLAILLE.** Pour parfumer la chair d'une volaille, placez des brins d'aromates divers dans une boule à thé que vous glisserez à l'intérieur et retirerez facilement.



► **LES TOMATES** se pèleront facilement si vous les incisez d'abord légèrement en croix, puis les plongez dans l'eau bouillante quelques secondes.



► **LES BIENFAITS DE LA MENTHE**

Trois fois par jour, buvez une infusion de menthe additionnée d'une boisson à base de genièvre. La menthe agit sur l'estomac, l'intestin et le foie. Elle aura une action purificatrice efficace aussi sur la peau. Le fonctionnement paresseux de ces organes est une des causes de l'acné !

Petits cakes à la semoule

80 g de raisins secs, 200 g de semoule, 200g de sucre en poudre, 1 litre de lait, 30 g de beurre, 1 zeste de citron, 5 œufs, de la vanille



Faire gonfler les raisins secs dans l'eau tiède. Mettre le lait et le beurre dans une casserole, laisser bouillir, ajouter la semoule en pluie et faire cuire pendant 30 minutes sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois, ensuite ajouter le sucre en poudre et le zeste de citron râpé ; poursuivre la cuisson 5 minutes. Hors du feu, ajouter les œufs battus dans la semoule peu à peu en continuant à remuer sans cesse, ajouter les raisins égouttés. Répartir cette préparation dans des petits moules légèrement huilés, tasser et laisser refroidir. Démouler et servir sur un plat.