

## Brochettes de dinde marinées

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 12 min, temps de repos : 40 min  
Filets de dinde : 400 g, poivron rouge : 1, courgettes : 2, huile d'olive : 6 c. à soupe, jus de citron : 3 c. à soupe, basilic haché : 2 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, sel, poivre du moulin



Préparez la marinade : dans un bol, mélangez l'huile, le citron, l'ail et le basilic. Salez et poivrez. Coupez les filets de dinde et les poivrons en cubes de 5 cm. Détaillez la courgette en lanières pour entourer chaque morceau de viande. Trempez les poivrons quelques instants dans une casserole d'eau bouillante. Formez vos brochettes en alternant 1 cube de viande et courgette et 1 carré de poivron. Disposez les brochettes dans un plat, recouvrez-les de marinade et laissez mariner pendant 40 min. Préchauffez votre gril avant d'y poser les brochettes. Vous pouvez accompagner ces brochettes avec un riz parfumé. Astuce : vous pouvez bien évidemment cuire ces brochettes au barbecue.

## Thé glacé

Pour 2 personnes 75 cl d'eau minérale, 2 cuil. à soupe, bombées de thé, glaçons pour servir

Verser l'eau dans une carafe, ajouter le thé et mélanger. Couvrir et laisser infuser à température ambiante pendant 5 à 6 heures en remuant de temps en temps. Filtrer puis servir avec des glaçons. Proposer également du sucre à ceux qui préfèrent cette boisson sucrée. Pour cette recette, choisir un thé bien parfumé aux arômes de fruits et d'épices.



## BEAUTÉ Votre bouche



### A domicile, traquez les taches

Évidemment, le premier réflexe blancheur consiste à se brosser les dents plusieurs fois par jour. Si vous n'éliminez pas régulièrement les débris alimentaires, la plaque dentaire se forme peu à peu : on le sait, cette pellicule jaunâtre favorise les caries. Certaines brosses lavent-elles « plus blanc » ? Disons que tout modèle

facilitant un brossage méthodique contribue à la blancheur des dents. L'idéal : un manche qu'on a bien en main, une petite tête pour atteindre aisément chaque facette et des poils souples qui se plient à vos besoins sans irriter les gencives.

### Grâce à un dentifrice antitaches

Si tous les dentifrices contiennent des agents anticaries tels que le fluor,

certain revendent, en plus, une action blanchissante due à la présence de bicarbonate de sodium. Blanchissent-ils réellement les dents ? En fait, ils entretiennent leur éclat, et contribuent à effacer les taches alimentaires et de tabac grâce à leur pouvoir abrasif.

### Bon à savoir

Ce type de dentifrice s'utilise en alternance avec une pâte plus classique : à la longue, il risque d'irriter les gencives.

### On démarre

Ce soin élimine le tartre, qui se forme à partir de la plaque dentaire résistante au brossage. Il s'effectue le plus souvent à l'aide d'un appareil émettant des ultrasons. Douloureux ? Pas vraiment, disons plutôt agaçant ! Le détartrage se termine par un polissage, effectué à l'aide d'abrasifs et de cupules en caoutchouc. Le bon rythme ? Une fois tous les six mois à partir de 15 ans.

## Attention à votre peau !

Bien que lézarder soit tentant et que les peaux cuivrées constituent un atout de séduction, rappelez-vous que le soleil est à l'origine d'une accélération du vieillissement cutané. En se protégeant contre les ultraviolets dès l'enfance, on minimise le risque de cancers de la peau. Ces cancers détiennent un triste record, celui de la plus importante progression. Si vous avez la peau claire, parsemée de grains de beauté, ou si vous avez dans votre famille des personnes ayant déjà eu des mélanomes, attention ! Mieux vaut vous protéger du soleil et savoir déceler les signes suspects sur votre peau.



## BON À SAVOIR Protégez-vous des coups de soleil



Photos : DR

fait partie d'une des meilleures armes de la peau. Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage. La meilleure façon d'hydrater la peau est de prendre un bain tiède, jamais chaud, pendant 15 minutes ou moins. Épongez ensuite la peau et appliquez immédiatement une crème hydratante pour emprisonner l'humidité, ce qui gardera votre peau lisse et souple. Hydratez votre peau aussi souvent que possible durant la journée afin d'éviter qu'elle ne sèche. Notez que l'exposition au soleil serait responsable de près de 80% des marques de l'âge ! Ce sont majoritairement les UVA qui agissent en ce sens : en pénétrant profondément dans la peau, ils favorisent la libération de radicaux libres. Pensez donc à vous protéger pour améliorer votre qualité de vie cet été !

- Prenez des bains tièdes et hydratez votre peau
- Portez des vêtements amples, en coton de préférence
- Limitez l'exposition aux irritants (savons, détergents, parfums, etc.)
- Évitez les changements extrêmes de température

- Identifiez et limitez le stress émotionnel

### COMMENT HYDRATER SA PEAU CET ÉTÉ

Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage pendant l'été. L'hydratation

## Le fromage peut favoriser la constipation

C'est faux. Certaines personnes souffrant de constipation se privent à tort de fromage. Résultat : leur constipation n'est pas corrigée et la suppression du fromage, source essentielle de calcium, augmente le risque de carence calcique. En cas de constipation, il est surtout recommandé d'avoir une activité physique régulière — la marche par exemple, boire beaucoup — ce qui n'est pas toujours facile pour les personnes âgées —, de consommer davantage de fibres sous forme de fruits crus ou secs — pruneaux — ou de pain complet.



## Flan au caramel

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min, temps de repos : 2 h  
Pour le caramel : sucre en poudre : 3 c. à soupe, eau : 2 c. à soupe, jus de citron : 5 gouttes. Pour la crème : lait : 1/2 litre, sel : 1 pincée, sucre en poudre : 4 c. à soupe, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 4

Préparez le caramel : directement dans le moule, mettez le sucre et mouillez avec l'eau. Laissez à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Forcez la température sans remuer ni pencher le moule dès que le sucre commence à dorer puis ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Quand la coloration dorée est uniforme, arrêtez la cuisson, saisissez le moule avec des « mouflettes » et tournez-le en tous sens pour répartir le caramel sur les parois, laissez refroidir. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°C). Préparez la crème : faites bouillir le lait avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Fouettez les œufs vigoureusement ; ajoutez peu à peu le lait chaud en continuant à fouetter. Filtrez au chinois et versez dans le moule. Mettez le moule dans un plat faisant office de bain-marie. Enfouissez pour 40 minutes, en vérifiant que la température du bain-marie reste tiède. La crème est cuite quand la surface, légèrement dorée, résiste à la pression du doigt. Laissez un peu refroidir avant de placer le moule dans le réfrigérateur pour 2 heures environ. Démoulez la crème complètement froide. Si un peu de caramel reste collé au fond du moule, ajoutez 1 ou 2 cuillerées d'eau, faites bouillir et versez autour de la crème démoulée.

