

Glace au melon sauce aux amandes

Pour 4 personnes, préparation : 1 h, temps de repos : 1 h. Pour la glace : melon : 600 g, citron : 1/2, miel : 100 g, lait : 15 cl, crème fraîche : 15 cl, vanille en poudre : 1 pincée. Pour la sauce aux amandes : amandes concassées : 50 g, miel : 2 c. à soupe, crème fraîche : 7 c. à soupe



Zestez le citron et pressez-en le jus. Coupez le melon en deux. Retirez-en les graines. Evidez-en une moitié et, au mixeur, 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.

Vacances et silhouette

Pendant les vacances, on a tendance à se laisser aller en se disant qu'on aura le temps de «se rattraper» une fois à la maison. Et c'est la catastrophe ! On se retrouve avec 1 ou 2 ou 3 ou... kilos en trop. Pourtant, il suffit de respecter des règles toutes simples pour limiter les «effets grossissants». Surveiller sa ligne pendant les vacances ne devient pas alors nécessairement synonyme de privations.

Bouger, courir, danser...

Les vacances offrent l'occasion idéale pour bouger plus. Eh oui, ce n'est pas le temps qui manque en période de congés. C'est d'ailleurs le moment d'expérimenter de nouvelles disciplines. En cas de vacances à la plage, une marche ou un jogging quotidien sur le sable est une activité parfaite. Puis, tout au long de la journée, nager dans les eaux bleues et limpides est incontournable.

Conseil du coach minceur
Qui dit vacances dit



Photos : DR

festivités à n'en plus finir ! Avant de rejoindre une fête, il est judicieux de manger au préalable quelques

fibres et protéines (pain, yaourt nature, fromage allégé, fruit...). Arriver «le ventre vide» à une fête a

des effets désastreux car on se jette sur les petits-fours salés/sucrés. Après, bonjour les kilos !

NUTRITION

Les atouts des fruits et légumes de l'été

Vitamines, bonne mine !

Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues en salade ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue... Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C (près de 20 mg aux 100 g), elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau. Des études récentes montreraient qu'elles auraient même un effet protecteur contre certains cancers.

Bons pour le cœur !

Les poivrons, verts, rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur légèrement piquante, mais tout à fait supportable quand on prend soin d'opter pour les poivrons doux, et non pour les piments au goût «brûlant». Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C (c'est d'ailleurs dans le poivron rouge qu'on a pour la première fois isolé cette vitamine) : on en trouve plus de 140 mg aux 100 g ! Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé (il atteint 1 300 µg pour le poivron rouge, un peu moins pour le poivron vert). Cette association vitamine C-bêta-carotène serait intéressante dans la prévention de la cataracte et bénéfique pour le système cardiovasculaire.

Fraîcheur et facilité...

C'est maintenant la pleine saison des haricots verts...



et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais. Simplement cuits à la vapeur et accompagnés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques : une addition calorique très modérée (seulement 24 calories aux 100 g !) ; des fibres tendres et bien

tolérées ; des phyto-constituants protecteurs, comme des flavonoïdes et des saponines, qui pourraient diminuer le risque de développer certains cancers ; enfin un large éventail de vitamines, en particulier de la vitamine C (10 mg) et des vitamines B dont l'acide folique ou vitamine B9 (45 µg).

Soleil

Ce qu'il faut savoir : en règle générale, soyez prudents avec le soleil. L'exposition doit être progressive, évitez de vous exposer entre 11h et 14h. Appliquez un produit solaire à l'indice élevé. Interrogez votre médecin ou dermatologue sur les risques photosensibilisants des traitements en cours. Rappelez-vous que certaines maladies ne guérissent pas au soleil, au contraire, s'aggravent (acné rosacé, herpès, vitiligo).

BIEN-ÊTRE

Prévenir un coup de chaleur classique



- L'utilisation de ventilateurs et de climatiseurs doit être favorisée si possible.
- Buvez régulièrement.
- Chez les enfants et particulièrement les nourrissons, il faut éviter les expositions prolongées au soleil ou en endroits clos (voitures...).

- Enfin, le port de casquette ou l'utilisation de parasol doit être favorisée durant les journées ensoleillées.

Les intoxications alimentaires



Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste : les nausées et vomissements ; les douleurs abdominales ; la diarrhée ; la 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 votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin. En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée !

Escalopes de volaille aux tagliatelles

600 g de blanc de volaille, 1 paquet de tagliatelles, 150 g de yaourt nature brassé, 20 g de beurre, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 cuillerée à café de paprika, sel et poivre



Coupez le blanc de volaille en fines tranches. Dans la poêle contenant le beurre et l'huile, faites dorer les escalopes, retirez-les et gardez-les au chaud. Faites bouillir les tagliatelles dans un grand volume d'eau. Egouttez, salez, poivrez, saupoudrez de paprika et ajoutez les escalopes. Laissez cuire encore 5 à 7 minutes à feu doux. Hors du feu, ajoutez le yaourt et mélangez. Versez le contenu de la poêle dans un plat et servez bien chaud.