Petit abécédaire des pièges à éviter en été

Barbecue : Respectez les règles de sécurité (jamais de feu sans surveillance, éloignez les enfants, etc.), évitez le contact direct des flammes avec les aliments, source de substances cancérigènes.
Crudités : En les multipliant dans les repas, vous augmentez l'apport de graisses (l'huile des assaisonnements) et vous risquez d'irriter les intestins.
Eau : C'est la boisson la plus désaltérante. Buvez-la bien fraîche, mais pas glacée, si vous voulez ménager vos intestins.
Glaces : A les multiplier, on augmente forcément le total énergétique consommé : 2 boules = 140 à 200 calories, selon leur taille et le parfum.
Intoxication : La chaleur multiplie les risques. Gardez systématiquement au frais toutes les denrées fragiles (crème, laitages, viande, poisson, plats préparés...) et évitez les restes.

Photos : DR

Œufs : Le blanc, très altérable, ne doit jamais être conservé plus de 12 heures au réfrigérateur.
Réfrigérateur : Indispensable l'été ! Réglez le thermostat suffisamment bas, rappelez-vous que la plupart des aliments à garder au froid doivent être maintenus entre 4 et 6°C, et n'ouvrez pas trop souvent la porte.
Voiture : En plein été, le coffre de la voiture n'est pas le meilleur endroit pour laisser des denrées périssables, sauf si vous prenez soin de les mettre dès l'achat dans des sacs isothermes (avec des galets de froid).
Zeste : Si vous voulez en utiliser dans des desserts ou des boissons, assurez-vous de bien laver les fruits. Une précaution à prendre pour tous les fruits qu'on consomme avec leur peau.

Tzatziki au concombre et à la crème de menthe

Pour 4 personnes, préparation : 10 min. Temps de repos : 15 min. Concombre : 1 jus de citron : 1, menthe : 3 branches, yaourt nature : 1, sel, poivre, ail : 1 gousse

Lavez le concombre, retirez les extrémités puis coupez-le en petits dés ou en fines lamelles selon votre choix. Hachez la gousse d'ail. Parsemez-le de sel et laissez-le dégorger 15 min puis épongez soigneusement. Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration. Versez le yaourt dans une jatte, ajoutez le jus de citron, la menthe hachée, l'ail haché, salez, poivrez et mélangez bien. Mettez le concombre dans un plat creux, nappez-le de sauce, mélangez et décorez avec les feuilles de menthe restantes. Servez très frais.

Confiture de pêches aux épices

2 kg de pêches, 1,5 kg de sucre en poudre, 25 cl d'eau, 1 clou de girofle, 1 c.à.c de gingembre en poudre, 1 c.à.c de cannelle, 1/2 c.à.c de muscade râpée

- Bien laver les pêches dans l'eau bouillie, épluchez-les et dénoyautez-les, coupez-les en petits morceaux.
- Travaillez le sucre et l'eau avec les épices, faites cuire pendant 15 min jusqu' à ce que le mélange soit sirupeux.
- Ajoutez au mélange les morceaux de pêches et portez sur feu vif 30 min environ.
- Placez la confiture dans des pots bien fermés.

N.B : La confiture est cuite lorsqu'elle devient figée.

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, m ieux vaut vous protéger du soleil et savoir déceler les signes suspects sur votre peau.

Photos : DR

Se coucher avec son maquillage

La plupart d'entre nous ont déjà succombé à la tentation de se coucher directement. Pourtant, laisser son maquillage toute la nuit n'est pas une bonne idée.
Outre le fait que votre visage soit déjà saturé par les saletés et le sébum qui se sont naturellement accumulés sur votre peau tout au long de la journée, le maquillage va obstruer encore davantage les pores de cette dernière. Résultat, votre peau est congestionnée et les imperfections ne tardent pas à apparaître. Dormir avec son mascara peut aussi provoquer une irritation aux yeux, ou même des infections.

Vitamine D, une double origine

C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium. Mais pour être sûr d'avoir sa quantité en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D. Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent. C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois), des œufs, plus spécifiquement de leur jaune, et du lait, ainsi que des produits laitiers.