



## BON À SAVOIR

### Situations nécessitant d'interrompre le jeûne avant l'iftar

Si vous faites une hypoglycémie (glycémie  $\leq 0,60\text{g/l}$ ).  
Si vous faites une hyperglycémie (glycémie  $\geq 2,50\text{g/l}$ ),  
en particulier si présence d'acétone dans les urines.

## Crème caramel au chocolat



**Pour la crème :** 1 l de lait, 8 œufs, 200 g de sucre, 150 g de chocolat  
**Pour le caramel :** 125g de sucre, 25 ml d'eau

Porter le lait à ébullition, ajouter le chocolat et laisser fondre. Blanchir les œufs et le sucre en un mélange moussieux, versez-y le lait chaud et mélanger. Dans une casserole, faire prendre le caramel en mettant à chauffer le sucre et l'eau. Verser le caramel dans des ramequins. Verser délicatement dessus la crème. Placer le moule ou les ramequins dans un moule contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie. Enfourner 35 min à 180°C (surveiller la cuisson selon la taille de vos ramequins). Laisser tiédir à température ambiante puis placer au frais quelques heures.

## BEAUTÉ

# Comment choisir ses lunettes

Adoptez la bonne couleur. L'écaïlle convient aux femmes ayant le trait doré et aux rousses. Le noir et les montures métallisées (argent) aux très pâles et aux très brunes.



### Visage carré

Optez pour des lunettes carrées à la monture légèrement incurvée, aux couleurs denses et bien mates.

### Visage long

Choisissez des modèles plutôt ovales, qui ne débordent pas du cadre du visage.

### Visage rond

Préférez les montures aux lignes droites, légèrement ovalisées, ou carrément de forme «papillon».

### Visage triangulaire

Misez sur une monture aux bords fins et aux lignes verticales évasées vers le haut.

### Visage ovale

Toutes les montures sont possibles, à condition qu'elles soient proportionnées au visage : petit minois, petites lunettes !

# Mangez bronzé !

Pour bien bronzer, il faut privilégier les bons aliments dans vos menus !

### EN PRATIQUE

- Vous trouverez la vitamine C et la bêta-carotène dans les légumes et les fruits frais de l'été. Consommez-les de préférence en crudités ou sous forme de jus, pour une teneur vitaminique optimale.

**Les meilleures sources estivales de la vitamine C :** la fraise, les poivrons, la



tomate. Les champions toutes catégories pour la bêta-carotène : la mangue, les abricots, le melon, les carottes, les pêches jaunes, les épinards, la pastèque. Pensez-y dans vos menus.

Photos : DR

- La **vitamine A** est abondante dans le foie, l'œuf (le jaune), le poisson gras, ainsi que le beurre et les fromages : des aliments à ne pas supprimer totalement de votre alimentation, bien sûr !

- La **vitamine E** est essentiellement apportée par les huiles végétales, notamment de tournesol : à utiliser régulièrement pour cuisiner ou assaisonner. Elle est aussi présente dans les amandes et les noisettes, les légumes frais (une autre bonne raison de ne pas les oublier dans les repas).

Le **sélénium** est d'abord fourni par les crustacés, les fruits de mer et les poissons : des aliments qu'on déguste volontiers l'été, tant mieux ! Et aussi par les champignons, l'ail et l'oignon, ainsi que les céréales complètes.

**A savoir :** évitez de consommer de grandes quantités de céleri ou de fenouil, qui renferment des psoralènes pouvant sensibiliser la peau et favoriser les coups de soleil.

## Brochettes de poulet frites



**750 g de blanc de poulet, 8 pommes de terre moyennes, 2 poivrons rouges, le jus d'1/2 citron, 2 cuillères à soupe de moutarde, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulues, 4 œufs, farine, chapelure, huile de friture, pics à brochettes, sel, poivre**

Laver bien les pommes de terre, coupez-les en 4 et faites-les cuire avec leur peau dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes. Les laisser refroidir.

Laver et épépiner les poivrons et les couper en grands carrés. Couper les blancs de poulet en gros

morceaux. Dans un saladier verser le jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive, la coriandre moulue, le sel, le poivre, ajouter les morceaux de poulet, bien mélanger et laisser mariner pendant 2 heures.

Sur des pics à brochettes, intercaler les morceaux de poulet et les morceaux de légumes. Passer les brochettes dans la farine ensuite les tremper dans une assiette d'œufs battus, à la fin les rouler dans la chapelure. Faire frire les brochettes de poulet dans un bain d'huile chaude, les retourner régulièrement jusqu'à ce que le poulet soit bien doré. Servir aussitôt.

## Trucs et astuces



### Pommes de terre

La salade de pommes de terre doit être assaisonnée et servie tiède. Si vous voulez utiliser un reste de pomme de terre, mélangez à la vinaigrette une quantité égale de bouillon chaud, ce qui leur redonnera un aspect moelleux (vous pouvez utiliser du bouillon instantané). Pour que les pommes de terre sautées soient bien moelleuses à l'intérieur, plongez-les une fois lavées dans une casserole d'eau bouillante, l'ébullition s'arrête alors, et, dès qu'elle reprend, retirez les pommes de terre, passez-les sous

l'eau froide, égouttez-les bien avant de les mettre dans le beurre ou autre matière grasse pour les faire rôtir.

### Pommes

Enduisez d'huile les pommes que vous voulez faire cuire au four pour éviter qu'elles ne se rident. Elles auront au contraire un aspect lisse et luisant. Vos quartiers de pommes ne noirciront pas si vous les trempez dans du jus de citron. Vous pouvez remplir une soucoupe de jus, ou bien frotter les morceaux de pommes contre la chair du citron.

## LES PÂTES : LES ALLIÉS D'UN RÉGIME MINCEUR

Si vous cherchez à contrôler votre poids, ou même à maigrir, les pâtes sont vos meilleurs alliés. Et ce, pour trois raisons :

1- Elle ont une faible densité calorique.

Une portion de 50 g de pâtes crues se gonfle d'eau à la cuisson pour atteindre 150 g, soit 175 cal.

Accompagnées de poisson et de légumes, les pâtes constituent une ration alimentaire à moins de 300 cal.

Une astuce : faites comme les Italiens, consommez-les en entrée. Vous serez ainsi mieux rassasiée.

2- Elles ont un effet antifatigant.

On a faim lorsque l'estomac est vide ou que le taux de sucre dans le sang diminue trop. Or, les pâtes quittent lentement l'estomac et, de plus, stabilisent le taux de sucre sanguin.

3- Elles ont un effet antigras.

Plus on consomme de pâtes, moins on compense avec des aliments gras ou sucrés.

