

Mangez bronzé !



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

- 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 noisettes, et 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.

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 crudité 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.

- 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 !



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.



Fougasse au miel et aux amandes



Pour 6 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 à 13 min, temps de repos : 1 h
Pour 2 fougasses : farine : 350 g, eau chaude : 200 ml, beurre : 15 g, miel liquide : 2 c. à café, amandes hachées grillées : 25 g, levure de boulanger, sucre : 20 g, sel : 1 pincée

Préchauffez le four th.7 (210°C). Dans un bol chaud, mélangez la levure, le sel et la farine. Ajoutez ensuite assez d'eau pour former une pâte lisse et souple. Laissez monter la pâte dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est bien montée divisez la pâte en deux pièces égales. Farinez deux plaques de cuisson et formez deux larges pains de forme ovale. Dans une casserole, faites fondre le beurre et le miel. Enduisez ensuite les deux fougasses. Saupoudrez le dessus des fougasses avec les amandes et le sucre. Faites cuire au four pendant 10 à 13 min jusqu'à obtenir des fougasses dorées. Laissez refroidir les fougasses sur une grille.

Polenta aux olives noires



Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min, semoule : 200 g, olives noires : 20, eau : 75 cl, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive : 6 cl, ail : 2 gousses, graine de cumin : 1 c. à soupe, sel, poivre

Faites bouillir 5 min l'eau avec les gousses d'ail épluchées, du sel et du poivre. Retirez l'ail, versez la semoule en pluie en remuant. Cuisez la polenta 10 min sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle se décolle de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Étalez la polenta sur un papier alimentaire huilé, laissez refroidir. Taillez des carrés de 5 cm de côté et faites-les dorer 5 min à la poêle dans l'huile. Servez en accompagnement ou en entrée.

Préparation : 10 min, cuisson : 10 min
Chocolat : 100 g, lait : 1 dl, beurre : 20 g, sucre en poudre : 30 g, crème fraîche : 1 c. à soupe

SAUCE AU CHOCOLAT



Faites fondre le chocolat à cuire au bain-marie avec le lait et le beurre. Lorsque le mélange est bien lisse, ajoutez le sucre en poudre et la crème fraîche. Portez à ébullition en remuant. Retirez aussitôt du feu.

Contre la transpiration, une hygiène irréprochable !



Rester debout, marcher, courir, sauter... et grâce à qui ? Au pied. Pour assurer toutes ces fonctions le pied est une mécanique complexe qui comprend une trentaine d'os, une bonne vingtaine de muscles, une centaine de ligaments et de nerfs, une trentaine d'articulations, et plus de 7000 terminaisons nerveuses.

Pourquoi les pieds sentent fort ?

De nombreuses glandes sudoripares sont nichées sous la plante des pieds. Elles jouent un rôle de thermostat et permettent de réguler la chaleur provoquée par la température extérieure et les nombreux frottements qui échauffent le pied. En outre, le port de chaussures fermées, l'usage de chaussettes synthétiques augmentent la transpiration. Les pieds deviennent moites et des odeurs désagréables apparaissent.

Comment lutter contre la transpiration excessive des pieds ?

L'idéal serait de marcher en sandales au quotidien. Dans le cas contraire, évitez les chaussures dont l'intérieur est en matières synthétiques et misez sur les chaussettes en fibres naturelles. Enfin, des déodorants spécial pieds, plus simples à utiliser que le talc de nos grands-mères, vous permettront de vous sentir à l'aise dans vos baskets tout au long de la journée.

