

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.

Œuf : 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.

Granité de melon au miel



Pour 4 personnes, préparation : 20 min,
temps de repos : 2 h

Pour 1 litre de granité : melons (de 500 g) :
2, sucre en poudre : 250 g, miel : 2 c. à soupe,
eau : 30 cl

Dans une casserole faites bouillir le sucre avec le miel et l'eau pendant 5 min pour obtenir un sirop. Laissez refroidir complètement et mettez-le au frais. Nettoyez les melons et retirez toute la chair avec une cuillère. Mettez-la dans le bol du robot et laissez tourner jusqu'à obtenir un coulis. Mélangez la pulpe du melon avec le sirop bien froid. Versez la préparation dans un récipient assez large et pas trop haut puis mettez au congélateur. Quand la préparation commence à cristalliser, remuez le granité avec une fourchette toutes les 15 min jusqu'à ce que cela forme des paillettes. Une fois complètement glacé, servez le granité dans des grands verres.

Astuce :

Vous pouvez remplacer le melon par de la pastèque, c'est également très rafraîchissant.

Cuisses de poulet panées et pommes de terre au four



Photos : DR

Pour 4 personnes,
préparation : 15 min, cuisson : 25 min
Cuisses de poulet : 4, chapelure : 4 c. à soupe,
œuf : 1, pommes de terre : 4, crème fraîche : 5
c. à soupe, persil : 1/2 botte, sel, poivre

Salez les cuisses de poulet et passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu. Roulez-les dans la chapelure, rangez-les sur une grille et faites les cuire 25 min au four préchauffé à 200°C. Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et rangez-les dans le four à côté des cuisses de poulet. Mélangez la crème fraîche et le persil ciselé. Salez et poivrez la crème. Sortez les pommes de terre et débarrassez-les du papier aluminium. Servez les cuisses de poulet panées accompagnées de pommes de terre coupées en deux et nappées de crème fraîche.

INFO



**Il faut attendre 3 heures
après manger
pour aller se baigner !**

Non, on peut aller se baigner aussitôt après avoir mangé. Cette peur qui ne repose sur rien de bien précis tend à s'effacer aujourd'hui, mais les plus de quarante ans ont entendu maintes fois leurs parents leur répéter qu'il ne fallait pas aller se baigner après le repas en raison d'un risque d'hydrocution (c'est un malaise qui se produit quand on rentre rapidement dans l'eau froide alors que l'on a très chaud).

VRAI FAUX

Oui, c'est vrai
Avant l'âge de 4 mois, il est inutile de donner du jus d'orange aux bébés. Ce type d'habitude remonte à l'époque où il était nécessaire d'apporter de la vitamine C aux bébés pour éviter une carence de cette vitamine essentielle. Ce temps-là est révolu. Pourtant, croyant bien faire, de nombreuses mamans continuent à donner consciencieusement du jus d'orange aux tout-petits en pensant que c'est bon pour leur santé. Sachez que si vous allaitez votre enfant, votre lait maternel contient tout ce qu'il faut pour votre bébé. Si vous lui donnez des biberons, tous les laits pour bébés contiennent suffisamment de vitamine C pour couvrir ses besoins.

De plus, certains bébés ne supportent pas bien le jus d'orange et régurgitent ou vomissent.

Du lait rien que du lait pendant les 4 premiers mois

Contrairement à des idées fausses encore largement répandues, la diversification alimentaire (apport d'autres aliments que le lait) des bébés ne doit commencer qu'après l'âge de 4 mois. Le bébé doit donc être nourri exclusivement au lait durant cette période sans aucun autre ajout, en particulier sans jus d'orange. Dans les familles d'allergiques, l'introduction d'autres aliments que le lait ne doit commencer qu'après l'âge de 6 mois.

Le jus d'orange est déconseillé aux nourrissons ?

