

## Calamars à la tomate



500 g de calamars surgelés, 500 g de tomates concassées, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre

Couper les calmars en morceaux.  
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les calamars pendant 5 minutes, ajouter l'oignon et l'ail hachés et faire dorer 5 minutes, ajouter la boîte de tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser cuire 30 minutes.

## Sauce fraîcheur

2 yaourts,  
1 c. à s. de crème fraîche,  
1 bouquet de persil,  
1 branche d'aneth,  
6 feuilles de coriandre,  
6 feuilles de basilic,  
1 belle gousse d'ail,  
quelques feuilles de menthe, sel, poivre



Dans une jatte, battez ensemble les yaourts et la crème fraîche. Lavez et essuyez soigneusement le persil, l'aneth, la coriandre et le basilic. Hachez-les menu. Mélangez-les soigneusement. Pelez et écrasez l'ail. Ajoutez le tout à la préparation à base de yaourts et de crème fraîche. Salez, poivrez à votre goût. Décorez de feuilles de menthe entières.

## DES PIÈGES À ÉVITER EN ÉTÉ



Photos : DR

**Barbecue** : Respectez les règles de sécurité (jamais de feu sans surveillance, éloignez les enfants, etc.), et 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.

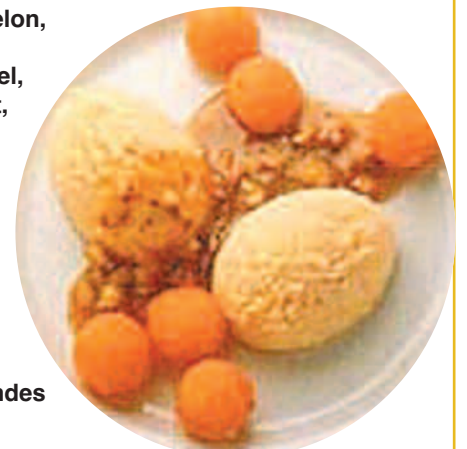
**Réfrigérateur** : Indispensable l'été ! Réglez le thermostat suffisamment bas, rappelez-vous que la plupart des aliments à garder au froid doivent être maintenus entre 4 et 6°C, et n'ouvrez pas trop souvent la porte.

**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.

## Glace au melon sauce aux amandes

Pour la glace :  
600 g de melon,  
1/2 citron,  
100 g de miel,  
15 cl de lait,  
15 cl de crème fraîche,  
1 pincée de vanille en poudre  
Pour la sauce aux amandes :  
50 g d'amandes



concassées,  
2 c. à s. de miel,  
7 c. à s. de crème fraîche

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

## Prévenir les risques de déshydratation



La canicule est susceptible d'entraîner des répercussions graves sur la santé, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées, plus exposés aux risques de déshydratation et de coups de chaleur. Aussi quelques recommandations s'imposent.

- Ne laissez jamais, même quelques instants, des enfants ou des personnes fragiles seuls dans une voiture ou dans un espace mal ventilé ;
- équipez autant que possible les pièces de ventilateurs ;
- munissez-vous toujours d'une bouteille d'eau lors de vos déplacements ;
- n'hésitez pas à dévêtir les nourrissons et à augmenter la fréquence des bains à une température de 1 à 2°C en dessous de la température corporelle. Incitez les personnes âgées à se passer des linges frais et humides sur le corps ;
- buvez abondamment et proposez régulièrement, même en l'absence de demande, des boissons fraîches aux jeunes enfants et aux personnes âgées en plus de leur régime alimentaire normal.
- évitez de sortir entre 12 h et 16 h et limitez tout effort physique inutile ;
- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardio-vasculaires chroniques doivent poursuivre leurs traitements en cours et impérativement consulter un médecin si une gêne respiratoire inhabituelle apparaît.



## Sport, faites le bon choix

S'adonner à une activité physique régulière implique une certaine persévérance. Pour être sûr de ne pas raccrocher les gants après un mois d'efforts, mieux vaut choisir une activité sportive dans un but non seulement utilitaire, mais aussi pour l'intérêt personnel qu'on lui porte. Le plaisir qu'elle procurera rendra les efforts moins pénibles. Certains iront vers le sport collectif, d'autres vers le sport en duo pour se mesurer à un partenaire, d'autres encore préféreront travailler en solitaire. Quel que soit le sport choisi, assurez-vous de pouvoir le pratiquer facilement, sans longs trajets à accomplir. N'oubliez pas de vous récompenser après l'effort avec ce qui est censé vous faire plaisir. C'est un rituel qui motive. Enfin, répétez-vous sur tous les tons que la pratique d'un sport constitue un atout important pour aborder la vieillesse.