

## Gratin de penne aux aubergines et poulet

600 g de penne,  
3 aubergines,  
2 oignons,  
blancs de poulet,  
5 cl d'huile d'olive,  
150 g de parmesan râpé,  
1 c. à soupe de persil ciselé  
sel, poivre



Faites cuire les penne dans l'eau bouillante salée pendant 10 min, puis égouttez-les et réservez. Pelez et émincez les oignons. Lavez les aubergines et coupez-les en petits dés. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une casserole et faites-y fondre doucement les oignons. Pendant ce temps, coupez les blancs de poulet en lanières, ajoutez-les dans la casserole d'oignons et faites-les dorer. Ajoutez les aubergines, salez, poivrez et laissez cuire doucement pendant 20 min. Préchauffez le four position grill. Versez la préparation d'aubergines et poulet dans les penne, arrosez du reste d'huile d'olive, parsemez de la moitié du parmesan et mélangez bien. Versez les pâtes dans un plat à gratin, parsemez du reste de parmesan et enfournez. Faites gratiner environ 10 min. Servez parsemé de persil ciselé.

## Avoir un sac à main trop lourd



Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous

portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

# ÉTÉ : Ce qu'il faut savoir



Photos : DR

### Un vêtement, qu'il soit sec ou mouillé, protège de la même façon contre les UV. C'est faux !

Les tissus mouillés transmettent davantage les UV que les vêtements secs. C'est ainsi qu'un enfant qui porte un tee-shirt mouillé dans une piscine ou à la plage n'est pas totalement protégé des UV.

### Plus les verres de lunettes sont foncés, plus ils filtrent les UV. C'est faux !

La couleur des verres n'indique pas leur capacité de filtration. Les verres solaires doivent filtrer 100% des UVA et des UVB.

### Il est impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes. C'est faux !

Une bonne quantité des vitamines et minéraux des

fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup. Avec l'emploi très large des pesticides, il est aujourd'hui plutôt conseillé de laver et éplucher les fruits et légumes, mais de façon économe (en faisant des peaux très fines), sauf si on choisit des produits bio. Attention, dans les contrées exotiques, c'est cuits qu'il faut manger les fruits et les légumes !

### Plus un vêtement est de couleur foncée, plus il protège des rayons ultraviolets. C'est vrai !

Les tissus les plus sombres transmettent moins les UV que les tissus clairs. Mieux vaut donc éviter les vêtements de couleur claire lors des fortes expositions.

### A la plage, l'hygiène intime doit être renforcée. C'est faux !

La toilette intime n'a aucune raison d'être plus poussée que d'habitude.

### Nous devons tous éviter les expositions au soleil entre 11h et 13h. C'est faux !

Il faut éviter les expositions entre 12h et 16h.

### En cas de piqûre de méduse, il faut rincer à l'eau. C'est faux !

Il faut frotter avec du sable.

### Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner. C'est faux !

Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée pour aller se baigner. Ce qu'il faut, c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

## Trucs et astuces

### Orangeade



Ajoutez un jus de citron frais à une grande boîte de jus d'oranges en conserve additionnée de son volume d'eau pour obtenir une orangeade au goût très naturel.

### Os à moelle

Vous piquerez deux ou trois grains de gros sel à chaque extrémité d'un os à moelle (dans la moelle), avant de le faire cuire dans le bouillon. De cette façon, la moelle ne se répandra pas dans l'eau.

### Pain rassis

Trempez-le rapidement dans l'eau et passez-le cinq minutes au four chaud. Il retrouvera toutes les qualités du pain frais.

### Pâte à choux



Pour réussir la cuisson de la pâte à choux, le four doit être de chaleur moyenne. La porte du four ne sera pas ouverte pendant le premier quart d'heure de cuisson.

## ENFANTS : La diarrhée

### Les symptômes

Votre enfant :

- A des selles plus fréquentes et plus liquides que d'habitude, consultez le médecin si la diarrhée dure plus de 5 jours.
  - Aller voir votre médecin sans tarder si votre enfant :
  - souffre d'une forte fièvre ;
  - produit des selles mêlées de sang ou glaireuses (visqueuses et claires) ;
  - présente des selles abondantes plus de 7 à 10 fois par jour ;
  - présente des signes de déshydratation (bouche sèche, pleurs sans larmes, fontanelle affaissée dans le cas d'un bébé, urines très foncées, yeux creux).
- Soins et conseils pratiques :
- Prévenez la déshydratation. Si vous allaitez votre enfant, donnez-lui le sein plus souvent, mais moins longtemps. Vous pouvez aussi alterner entre le sein et un biberon composé d'une solution électrolytique de réhydratation. Si votre enfant est nourri au biberon, continuez à



lui donner sa préparation habituelle en quantité normale. Si la diarrhée est associée à des vomissements, donnez des liquides plus souvent mais en petites quantités. Evitez de donner à votre enfant des boissons gazeuses et des jus de pomme, de poire, de raisin ou de prune qui pourraient avoir un effet laxatif.

### A fond la forme avec la banane

Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant. En consommer le matin vers 11h donne un excellent coup de fouet. Et en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.



### Condiment de poivrons au thon et citron confit

200 g de thon à l'huile en boîte, 2 poivrons rouges, 1/2 citron confit, huile d'olive, piment d'Espelette, sel



Faites chauffer un barbecue ou le gril du four. Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive. Saupoudrez-les de sel. Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces. Pelez-les et retirez les graines. Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceau, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché. Servez en condiment.