Polenta aux olives noires

200 g de semoule, 20 olives noires, 75 cl d'eau, huile pour friture avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de graines de cumin, 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 détache de la casserole. Hors du feu, ajoutez le cumin et les olives en morceaux. Etalez 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.

Comment hydrater sa peau en été

Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage pendant cet été. L'hydratation fait partie d'une des meilleures armes de la peau.
Quelques gestes simples permettent de préserver la souplesse et la fermeté de votre corps et de votre visage.
La meilleure façon d'hydrater la peau est de prendre un bain tiède, jamais chaud, pendant 15 minutes au moins. Epongez ensuite la peau et appliquez immédiatement une crème hydratante pour emprisonner l'humidité, ce qui gardera votre peau lisse et souple. Hydratez votre peau aussi souvent que possible durant la journée afin d'éviter qu'elle sèche. Notez que l'exposition solaire serait responsable de près de 80% des

PHOTOS : DR

marques de l'âge ! Ce sont majoritairement les UVA qui agissent en ce sens : en pénétrant profondément dans la peau, ils favorisent la libération de radicaux libres. Pensez donc à vous protéger !
Pour améliorer votre qualité de vie cet été !
- Prenez des bains tièdes et hydratez votre peau
- Portez des vêtements amples, en coton de préférence
- Limitez l'exposition aux irritants (savons, détergents, parfums, etc.)
- Evitez les changements extrêmes de température
- Identifiez et limitez le stress.

Trucs et astuces

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 des pommes contre la chair du citron.

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.

Sauces

Mousseline au citron vert
1 œuf + 2 jaunes, le jus de 3 citrons verts, 100 g beurre
Dans un terrine au bain-marie sur feu doux, fouettez au batteur l'œuf entier, les jaunes et le jus de citron. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant.

Sauce aux fines herbes
250 g de fromage blanc à 20% de MG, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 1⁄2 bouquet d'estragon, sel/poivre
Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez cerfeuil et estragon puis incorporez.

Les aliments, bien difficiles à conserver

Les légumes «perdent» très rapidement leurs «réserves» de vitamines après leur cueillette (40 à 90 % après une journée de stockage pour les vitamines B et C). L'épluchage en élimine également une bonne part. Alors, faites le plein de fruits et légumes frais !
Bon à savoir : Les produits en conserve ou surgelés possèdent beaucoup plus de vitamines qu'un produit frais ayant séjourné trop longtemps au réfrigérateur. La plupart des vitamines sont sensibles à l'eau, à l'air ou à la lumière (ou aux trois). Ne stockez donc pas les aliments trop longtemps, ne laissez pas tremper les aliments que vous lavez et utilisez des emballages étanches et opaques. Quant à la cuisson, elle détruit aussi une grande partie des vitamines (surtout la vitamine C). La cuisson à la vapeur et le four à micro-ondes les préserveraient mieux que la cuisson traditionnelle… Mais ceci est encore très controversé. La meilleure solution est de manger des fruits et légumes crus quand c'est possible et sinon de faire cuire ses repas juste le temps nécessaire.

Conseil
Faites-vous une vie de beauté

Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez !
Alors quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.

Bon à savoir
Les poivron, quel tonus !

Croquant : Le poivron parfume les plats et égaye les salades. En plus, il est peu calorique.
Vitaminé : Le poivron est riche en vitamine C (160 mg pour 100 g). 50 g de poivron cru couvrent les besoins journalier de l'adulte (80 mg). Il contient 3 fois plus de vitamine C que l'orange. Autre atout : sa richesse en carotène (3 500 microgrammes/100 g), qui se transforme en vitamine A.

Peu calorique : Le poivron est aussi l'allié de celles qui veulent rester minces. Constitué à 90% d'eau, il n'apporte que 21 kcal pour 100 g. Dépourvu de lipides (0,2 g/100 g), il est riche en glucides (6,4 g/100 g). Ses fibres (2 g/100 g) facilitent le transit intestinal.
Parfois difficile à digérer : Sa texture et ses fibres peuvent le rendre difficile à digérer. Mieux vaut alors le cuire ou le peler.
Pour l'éplucher plus facilement : Déposez-le sous le gril du four : il se boursoufle et noircit. Laissez-le reposer quelques instants dans un torchon humide ou un sac plastique, et vous retirerez facilement sa peau.

Verrines de pommes caramélisées

2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise

Préparez le chocolat fondu : mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.
Pour servir : versez la crème anglaise froide dans 2 verrines. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu.
Variante : utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises…). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.