

Confiture de pêches aux épices



2 kg de pêches, 1,5 kg de sucre en poudre, 25 cl d'eau, 1 clou de girofle, 1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à c. de cannelle, 1/2 c. à c. de muscade râpée

Bien lavez les pêches dans l'eau bouillie, épluchez et dénoyautez-les, coupez-les en petits morceaux. Travaillez le sucre et l'eau avec les épices, faire cuire pendant 15 min jusqu'à consistance sirupeuse. Ajoutez au mélange les morceaux de pêches et portez sur feu vif 30 min environ. Verser la confiture dans des pots bien fermés.

N. B. : La confiture est cuite lorsqu'elle se fige.

Apprendre à nager, c'est essentiel pour vos enfants

Apprendre à vos enfants à nager constitue un atout de plus pour éviter de fâcheux incidents. Vers l'âge de trois ans, le corps des petits est suffisamment bien développé pour apprendre les rudiments de la natation.

Il est de votre responsabilité de leur inculquer les principales règles de sécurité aquatique, ce qui ne doit pas empêcher d'exercer une surveillance en tout temps.



La vulnérabilité des enfants au soleil

Avant l'âge de 15 ans, les systèmes naturels de défense de la peau et des yeux sont immatures. Jusqu'à 2 ou 3 ans, ils sont même pratiquement inexistantes. La peau et les yeux des enfants sont donc très

sensibles au soleil, que la peau soit claire ou mate ! Et pourtant, les enfants jouent souvent en plein



air, avec des vêtements légers, voire torse et jambes nus. Malheureusement, les

dommages dus au soleil sont cumulatifs et peuvent avoir, plus tard, des conséquences graves, comme le cancer de la peau. En effet, les rayons ultraviolets abîment les cellules. Des expositions répétées affaiblissent le système qui permet de les réparer.

Attention donc aux coups de soleil et aux grains de beauté qui apparaissent dans l'enfance.

Comment préparer votre peau pour l'été

Une alimentation riche en antioxydants aidera votre peau à se défendre contre les effets délétères du soleil.

Misez en particulier sur :

Les potirons, carottes et autres légumes ou fruits de couleur orange ou rouge ; les légumes verts, surtout à feuilles comme les épinards ; de bonnes matières grasses, comme l'huile d'olive et les oléagineux comme les amandes ou les noix ; les céréales complètes, œuf, thon en conserve...



Vrai/faux sur les régimes

Question : quand on fait son ménage, on « brûle » autant de calories qu'en faisant du vélo ? Vrai

Selon l'ardeur que l'on y met, le ménage comme le vélo représente une dépense comprise entre 150 et 250 calories par heure (et même davantage encore lorsqu'on fait le grand nettoyage !)

Question : l'ananas fait fondre les graisses ? Faux
Aucun aliment n'a cette propriété... Dommage ! En revanche, de même que le kiwi, l'ananas renferme une enzyme protéolytique capable de « prédigérer » les protéines.

Question : quand on fait un régime minceur, il faut supprimer le sel ? Faux
Cela ne sert à rien, sinon à éliminer un peu d'eau au début : on la reprendra



PHOTOS : DR

(heureusement) dès qu'on salera à nouveau normalement. On a l'impression de perdre du poids plus vite, mais c'est une illusion : les graisses de réserve sont toujours là ! Et supprimer le sel rend le régime moins facile à suivre.

Question : il est plus difficile de perdre du poids quand on a déjà fait de nombreux

régimes ? Vrai
C'est particulièrement difficile quand se sont succédés des phases de pertes de poids et de reprise de poids (phénomène « yoyo »). On observe alors une « résistance » de l'organisme au régime, ce qui rend l'amaigrissement beaucoup plus difficile.

Paëlla

1/2 kg de crevettes, 1/2 poulet de taille moyenne, 1/2 kg de riz, 1/2 kg de petits pois, 1/2 kg de tomates concassées, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron piquant, 2 gros oignons, 8 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil, 1 grand verre d'huile de table, 1 citron pour la décoration, 10 grosses crevettes pour la décoration, colorant alimentaire, sel, poivre



Décortiquez les crevettes, faites cuire les carcasses dans de l'eau salée, filtrez pour obtenir un bouillon de crevettes. Dans un faitout, versez 1/2 verre d'huile, ajoutez 1 oignon émincé, le poulet coupé

en morceaux, le persil haché, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre et le colorant et faites cuire 30 min. Dans une poêle, versez 1/2 verre d'huile, faites revenir 1 oignon émincé, les poivrons coupés en lamelles, ajoutez les tomates concassées, les petits pois, la feuille de laurier, le persil haché, l'ail haché et les crevettes décortiquées, salez et poivrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Ajoutez le riz et le colorant alimentaire, mélangez bien le tout. Ajoutez le poulet cuit avec la sauce à cet appareil et arrosez avec le bouillon de crevettes et de l'eau, et laissez cuire à feu doux. Versez dans un plat, décorez avec des grosses crevettes et enfournez pendant 20 min. Servez décoré de quartiers de citron.

TRUCS ET ASTUCES

Gruyère



Conservez-le dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier aluminium ou du plastique. Il se congèle sans difficulté.

Pistaches

Pour ôter facilement la peau des pistaches, plongez-les pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante et frottez-les dans un torchon.

Pignons de pin



Ils ne se conservent pas très longtemps et deviennent vite rances : à utiliser rapidement.

Sel

Pour protéger le sel de l'humidité, ajoutez quelques grains de riz dans votre salière.

Œufs



Pour séparer facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé en dessous.

Omelette

Pour rendre une omelette plus légère, montez les blancs en neige puis incorporez délicatement les jaunes. Vous pouvez ajouter de la noix de muscade, un peu de fromage râpé ou du persil..

