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. noix de muscade râpée.

- Bien laver les pêches dans l'eau bouillie, les éplucher, les dénoyauter et les couper en petits morceaux.
- Travailler le sucre et l'eau avec les épices, faire cuire pendant 15 min jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux.
- Ajouter au mélange les morceaux de pêches et porter sur feu vif 30 min environ.
- Remplir la confiture dans des pots bien fermés.

N. B. : La confiture est cuite lorsqu'elle devient figée.

Petit abécédaire des pièges à éviter en été

Photos : DR

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.

Plus il fait chaud, plus il faut boire

Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accélère. Le corps doit, en effet, produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2°C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens procurés par l'absorption d'aliments et de liquides, augmentent donc d'autant. Quand la température extérieure est supérieure à 30°C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré supplémentaire (par exemple, quand il fait 35C°, boire 1 litre de plus).
Il est conseillé alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre 15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.

Vitamine D, une double origine

C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium.
Mais pour être sûr d'avoir sa quantité en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D. Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent.
C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois), des œufs, plus spécifiquement de leur jaune, et du lait, ainsi que des produits laitiers.

Se coucher avec son maquillage

La plupart d'entre nous ont déjà succombé à la tentation de se coucher directement. Pourtant, laisser son maquillage toute la nuit n'est pas une bonne idée.
Outre le fait que votre visage soit déjà saturé par les saletés et le sébum qui se sont naturellement accumulés sur votre peau tout au long de la journée, le maquillage va obstruer encore davantage les pores de cette dernière. Résultat, votre peau est congestionnée et les imperfections ne tardent pas à apparaître. Dormir avec son mascara peut aussi provoquer une irritation aux yeux, ou même des infections.

Tzatziki au concombre et à la crème de menthe

Pour 4 personnes, préparation : 10 min. Temps de repos : 15 min. Concombre : 1, jus de citron : 1, menthe : 3 branches, yaourt nature : 1, sel, poivre, ail : 1 gousse.

Lavez le concombre, coupez les extrémités puis coupez-le en petits dés ou en fines lamelles selon votre choix. Hachez la gousse d'ail. Parsemez-le de sel et laissez-le dégorger 15 min puis épongez soigneusement. Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration. Versez le yaourt dans une jatte, ajoutez le jus de citron, la menthe hachée, l'ail haché, salez, poivrez et mélangez bien. Mettez le concombre dans un plat creux, nappez-le de sauce, mélangez et décorez avec les feuilles de menthe restantes. Servez très frais.