

Bon à savoir Les fruits

La pêche

La pêche constitue un dessert ou un encas léger, tout à fait compatible avec l'alimentation minceur (40 calories pour 100 g). Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C et provitamine A.

Le raisin

Bien sucré, gorgé au soleil, le raisin est le fruit du tonus et de l'énergie, il fournit 72 calories aux 100 g. Riche en jus désaltérant, il apporte des quantités intéressantes de minéraux (le potassium) et de vitamine de groupe B. A noter la présence de substances : pigments anthocyaniques et polyphénols qui renforcent la résistance des capillaires sanguins, et avec la vitamine C ont une action protectrice sur le système cardiovasculaires.

La poire

Son eau de constitution



Photos : DR

renferme un large éventail de vitamines et minéraux et est disponible de nombreux mois de l'année. Modérément énergétique (50 calories pour 100 g).

Le melon

Désaltérant, le melon se caractérise par une grande

richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de vitamine C et une valeur énergétique modérée (48 calories aux 100 g). Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives. On évitera de le consommer glacé, ou accompagné de

grandes quantités de boisson, pour une meilleure tolérance intestinale.

La pastèque

La pastèque s'avère particulièrement rafraîchissante et désaltérante : elle renferme 92% d'eau et assure ainsi un apport hydrique précieux quand il fait chaud. De plus elle est accompagnée de vitamines diversifiées (vitamine C, B et de provitamine A).

Conclusion

Les fruits sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux. Elles ont également un rôle protecteur vis-à-vis du cancer, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité. Profitez donc de la diversité des fruits d'été pour en consommer, de plus ils sont pauvres en calories.

Poulet pané farci aux herbes

Préparation : 30 min, pour 4 personnes, 4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron, râpé, 2 cuil. à soupe de persil, haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir.



Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les

bords avec deux cure-dents. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

Conseil : Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

Sommes-nous tous égaux face à la transpiration ?



En moyenne, chaque personne évacue environ un litre de sueur par jour, mais nous ne sommes pas tous égaux face à la transpiration. Les hommes transpirent plus que les femmes (parce qu'ils sont plus poilus et qu'ils possèdent donc plus de glandes apocrines), mais celles-ci peuvent connaître, lors de la ménopause, les fameuses "bouffées de chaleur" résultant d'une transpiration excessive influencée par les bouleversements hormonaux. De plus, chaque individu peut, en cas de forte chaleur ou dans un état de stress, transpirer plus.

Question

Pourquoi la chute de cheveux s'emballe après un accouchement ? Pendant neuf mois, tous les cheveux qui auraient dû tomber naturellement sont restés en place grâce à un petit miracle hormonal spécifique à la grossesse ! Mais plus dure est la chute. En effet, deux mois après la naissance, certaines femmes perdent jusqu'à 30% de leur chevelure. Si, dans la plupart des cas, celle-ci retrouve toute sa vigueur en quelques mois, il est toutefois prudent de surveiller la repousse. Très souvent, les médecins prescrivent suivant les cas des vitamines en comprimés + vitamine B6, ou vitamine B5 + vitamine H (B8).



Gâteau au yaourt et au chocolat

1 yaourt (dont le pot servira ensuite de doseur), 2 pots de farine, 1 et 1/2 pot de sucre, 3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de chocolat

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Mettre le chocolat à cuire au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre). Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients



(en mélangeant d'abord la levure et la farine, sinon elles se mélangent mal). Ajouter le chocolat fondu. Beurrer un moule à manqué et verser la pâte. Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5). Il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

Beauté

LA CRÈME DE NUIT !

Les besoins de la peau évoluent en fonction du moment de la journée, d'où l'existence de la crème de nuit qui viennent nourrir différemment la peau. La crème de nuit aide la peau à capter les actifs nécessaires à sa

régénération.

Durant le jour, la peau se protège contre les agressions extérieures telles que les UV ou la pollution. La nuit, elle travaille à son renouvellement cellulaire. L'idée d'un soin la nuit est d'optimiser le processus



naturel de réparation des dommages accumulés durant la journée et de

capter les actifs régénérants qui lui sont apportés.



Quelques astuces culinaires
- Pour que les aliments que vous

cuisez ne collent pas à la grille, vous pouvez les enduire d'huile, modérément afin qu'elle ne goutte pas sur la braise et ne produise une fumée. Cela altérerait le goût de la grillade.
- Ne salez vos viandes qu'après la cuisson, elles perdraient leur jus et se dessécheraient.
- Pour retourner vos grillades, utilisez des pincettes et non une fourchette. Ainsi vous ne risquez pas de piquer la viande et de la libérer de ses sucs.

Barbecues

Ces derniers sont importants pour le goût et évitent à la viande de se dessécher.

- Si vous optez pour des brochettes, coupez des morceaux de la même grosseur, pour vous garantir une cuisson uniforme.
- Pour les poissons qui ont mariné dans l'huile d'olive, utilisez le jus de la marinade pour les badigeonner en cours de cuisson à l'aide d'un pinceau