Gaspacho andalou

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min, temps de repos : 2 h. Tomate : 1 kg, concombre : 1, poivron vert : 1, oignon : 1, ail : 2 gousses, pain rassis : 200 g, bouillon de volaille : 25 cl, vinaigre : 5 cl, huile d'olive : 10 cl, poivre de Cayenne : 1 pointe, sel, poivre.

Réservez 250 g de tomates, 1/2 concombre et 1/2 poivron pour la garniture. Plongez le reste des tomates dans l'eau bouillante pour les peler puis épépinez-les et coupez-les en morceaux. Coupez grossièrement le poivron et le concombre restants. Coupez l'oignon en rondelles et hachez l'ail. Réunissez le tout dans un plat creux, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et laissez macérer 2 heures. Otez la croûte du pain, mettez-la à tremper dans le bouillon de volaille avec le vinaigre. Dans le bol du mixeur, rassemblez les légumes à l'huile d'olive, la mie de pain et son bouillon, mixez finement ; rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le poivre de Cayenne. Coupez en petits dés les tomates, le 1/2 concombre et poivron réservés. Présentez ces légumes en coupelles avec le potage glacé en soupière. Servez cette soupe avec de petits croûtons à l'ail.

Profitez de vos produits de soins au maximum

Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.

Conserver ses produits

- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.
- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.

Photos : DR

Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade.

Jolies vacances

Pour un peu de fantaisie, pensez plutôt à mettre du vernis sur vos mains et vos pieds. L'été toutes les couleurs sont permises et les choix se déclinent à l'infini !

Les intoxications alimentaires

Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui peuvent vous mettre sur la piste : -les nausées et vomissements ; les douleurs abdominales ; la diarrhée ; la fièvre.
Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin. En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée !

Il faut attendre 3 heures après manger pour aller se baigner !

Non, on peut aller se baigner aussitôt après avoir mangé.
Cette peur qui ne repose sur rien de bien précis tend à s'effacer aujourd'hui, mais les plus de quarante ans ont entendu maintes fois leurs parents leur répéter qu'il ne fallait pas aller se baigner après le repas en raison d'un risque d'hydrocution (c'est un malaise qui se produit quand on rentre rapidement dans l'eau froide alors qu'on a très chaud).

Les atouts des fruits et légumes de l'été

Vitamines, bonne mine !
Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues en salade ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue… Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C (près de 20 mg aux 100 g), elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau.
Des études récentes montreraient qu'elles auraient même un effet protecteur contre certains cancers.

Bon pour le cœur
Les poivrons, verts, rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur légèrement piquante, mais tout à fait supportable quand on prend soin d'opter pour les poivrons doux, et non pour les piments au goût «brûlant». Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C (c'est d'ailleurs dans le poivron rouge qu'on a pour la première fois isolé cette vitamine) : on en trouve plus de 140 mg aux 100 g ! Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé (il atteint 1 300 µg pour le poivron rouge, un peu moins pour le poivron vert). Cette association vitamine C-bêta-carotène serait intéressante dans la prévention de la cataracte et bénéfique pour le système cardiovasculaire.

Fraîcheur et facilité...
C'est maintenant la pleine saison des haricots verts… et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais. Simplement cuits à la vapeur et accommodés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques : une addition calorique très modérée (seulement 24 calories aux 100 g !) ; des fibres tendres et bien tolérées ; des phyto-constituants protecteurs, comme des flavonoïdes et des saponines, qui pourraient diminuer le risque de développer certains cancers ; enfin un large éventail de vitamines, en particulier de la vitamine C (10 mg) et des vitamines B dont l'acide folique ou vitamine B9 (45 µg).

Glace au melon sauce aux amandes

Pour 4 personnes, préparation : 1 h, temps de repos : 1 h
-Pour la glace : melon : 600 g, citron : 1/2, miel : 100 g, lait : 15 cl, crème fraîche : 15 cl, vanille en poudre : 1 pincée
-Pour la sauce aux amandes : amandes concassées : 50 g, miel : 2 c. à soupe, crème fraîche : 7 c. à soupe

Zestez le citron et pressez-en le jus. Coupez le melon en deux. Retirez-en les graines. Evidez-en une moitié et, au mixer, réduisez la pulpe en purée. Ajoutez à cette purée le lait, la crème fraîche, le miel, le zeste et le jus de citron, ainsi que la vanille. Mixez à grande vitesse pendant 1 minute. Versez la préparation dans une sorbetière. Faites-la prendre au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes. Placez ensuite la glace au freezer pendant 30 minutes. Avec une cuillère, ôtez la chair du demi-melon restant. Au moment de servir, préparez la sauce aux amandes : faites griller les amandes à sec, puis ajoutez-leur le miel. Laissez caraméliser légèrement avant d'incorporer la crème fraîche. Façonnez des boules de glace. Dressez-les sur 4 assiettes. Nappez-les de sauce aux amandes. Garnissez avec les boules de melon.