BON À SAVOIR

Fruits et légumes : lavez-moi ! lavez-moi ! lavez-moi !

Photos : DR

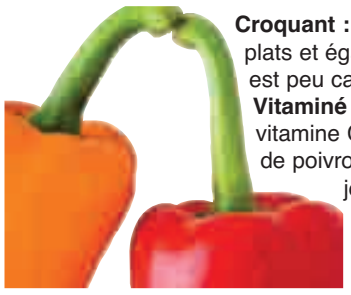
Les fruits et légumes sont les aliments santé par excellence. Pourtant, ils peuvent eux aussi receler des dangers... Le principal risque est celui d'une intoxication aux pesticides ou aux métaux lourds que cachent nos choux, navets et autres fraises...

Attention aux intoxications !

Le principal risque n'est pas d'origine bactérienne. C'est l'intoxication par le passage de polluants dans les aliments. Ainsi, lorsque le producteur emploie une trop grande quantité de pesticides, des résidus risquent de contaminer les fruits et légumes. De même, les sols peuvent parfois être trop riches en métaux lourds, qui vont se retrouver dans les végétaux. Prenez vos précautions ! Lors de vos achats, ne traumatisez pas les fruits : évitez de les tâter et posez-les sur le dessus de votre panier. Sortez-les de leur sac plastique avant de les stocker, pour éviter la condensation (qui favorise le pourrissement). Vérifiez régulièrement dans le bac à légumes qu'il n'y en a pas de gâtés. Nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles que vous avez utilisés pour ces végétaux. Lavez avec application les légumes que vous consommez crus et les fruits que vous mangez tels quels (fraises, abricots, cerises...). N'hésitez pas à éplucher ceux pour lesquels c'est possible !

NUTRITION

Les poivrons, 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.

Meringues au chocolat

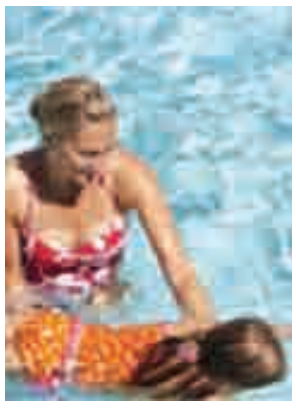
Ingrédients pour 4 personnes : 5 blancs d'œufs, 340 g de sucre en poudre, 90 g de sucre glace, 40 g de poudre de cacao, 10 g de beurre, 1 cuillère de farine

Préchauffez votre four à 140° (Th.3). Mélangez le sucre glace avec la poudre de cacao. Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre en poudre. Lorsque les blancs sont bien fermes, incorporez délicatement le sucre glace et la poudre de cacao. Beurrez légèrement la plaque de votre four et saupoudrez légèrement de farine. A l'aide d'une cuillère, déposez des petits tas de meringue sur la plaque et faites-les cuire doucement pendant 1 heure.

Info

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 de tout temps.



Pilons de poulet au tandoori cuit au barbecue

6 pilons de poulet, 1 yaourt nature, 1 gousse d'ail, 1 citron jaune, 5 g de curcuma, 1 c. à s. de piment rouge, 10 g de tandoori massala, huile, sel fin

Eplucher et dégermer la gousse d'ail. Dans un mixeur, mélanger les épices, l'ail, la poudre de piment, le sel, le yaourt, le jus de citron et un peu d'huile. Enduire ensuite les pilons de poulet de cette pâte et les laisser macérer pendant 30 min.
Préparer le barbecue : Poser les pilons sur la grille du barbecue et les cuire pendant environ 15 min en les tournant régulièrement pour qu'ils grillent de manière homogène.

BEAUTÉ

Mettre en scène mes cils

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait ! Mais ces quelques tout petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...

Les bons gestes : On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré mais surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gainer et les étoffer.

L'astuce en plus : On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zigzags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.

QUESTION

Que faut-il éviter de manger au repas du soir pour bien dormir ?

Pour entrer dans un sommeil profond, la température corporelle doit baisser. Or, les repas trop copieux ou trop riches en gras et en protéines prolongent la digestion et augmentent la thermogenèse. La température corporelle augmente alors. Certaines épices contribuent aussi à élever la température du corps. Ainsi, les repas pris trop tard en soirée ne permettent par une digestion adéquate avant l'heure du coucher.
Les personnes ayant des problèmes de sommeil devraient consommer les viandes, volailles, poissons, fruits de mer, œufs au petit-déjeuner et à midi, plutôt que le soir, car ces aliments sont très riches en protéines.

Aliments à éviter au repas du soir
Viandes, volaille avec la peau, fromages gras, pizza garnie, aliments panés et frits, pâtes alimentaires accompagnées de sauce à la viande, sauces à la crème, œufs cuits dans le beurre, crème, salade césar, croustilles, frites, pâtisseries grasses, beignets, gâteaux avec glaçage, crème glacée, chocolat.