

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.

QUESTION

Peut-on boire des jus de fruits et sodas pendant les repas ?

Faux

Ce n'est pas recommandé. Ces boissons sont généralement très sucrées même les plus amères (20 à 30 morceaux de sucre par litre). Consommées au cours du repas, elles rassasient et donc peuvent couper l'appétit au détriment d'autres aliments indispensables. Elles contribuent à l'apparition des caries dentaires (attention aux enfants) et peuvent entraîner une prise de poids. De plus, elles n'étanchent pas la soif ! Jus de fruits et sodas doivent rester des boissons occasionnelles (fête, goûter d'enfants). L'eau est la seule boisson indispensable à table.



Pour manger équilibré, il faut savoir jouer des équivalences ! Combien de yaourts faut-il avaler pour avoir autant de protéines que dans un steak ? Une baguette contient-elle autant de calories que deux pommes de terre ?

Il y a autant de calories dans un tiers de baguette (75 g) que dans 200 g de pommes de terre.

VRAI

Un tiers de baguette (75 g) ou 200 g de pommes de terre contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal. Il y a autant de protéines dans 100 g de viande que dans 4 œufs.

FAUX

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de viande ou dans 2 œufs. D'un point de vue énergétique, 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g de pâtes cuites.

VRAI

4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g de pâtes cuites. Elles contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal. Il y a autant de protéines dans 100 g de poisson que dans quatre yaourts.

VRAI

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de poisson ou dans quatre



Photos : DR

yaourts. Il y a autant de matières grasses dans 2 cuillerées à soupe d'huile que dans 25 g de margarine.

VRAI

Il y a environ 20 g de lipides dans 2 cuillerées à soupe d'huile ou 25 g de margarine.

Il y a autant de calcium dans 45 g de roquefort que dans

un bol de lait (250 ml).

VRAI

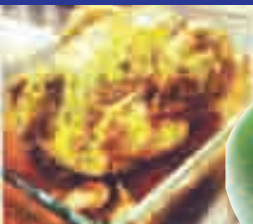
Chacun contient environ 300 mg de calcium.

Il y a autant de vitamine C dans 200 g de fraises que dans 100 g de poivrons.

VRAI

Chacun contient environ 130 mg de vitamine C.

Trucs et astuces



Ail en chemise

Disposez de l'ail en chemise (non épluché) autour d'un rôti ou d'une volaille. En fin de cuisson, écrasez la pulpe dans le jus de viande, vous obtiendrez une délicieuse crème à l'ail.

Parfumez

Si vous avez des petits problèmes de digestion, frottez le récipient de cuisson avec une gousse d'ail écrasée sans l'incorporer à votre préparation.



Avocat

Faire mûrir les avocats : s'ils sont durs lorsque vous les achetez, enveloppez-les de papier journal, ils mûriront rapidement.

Beurre

Vous rêvez d'une tartine de pain beurrée mais votre beurre sort du réfrigérateur et vous avez du mal à l'étaler ! Tremper la lame d'un couteau



quelques instants dans de l'eau très chaude, tartinez et dégustez !

Envelopper

Le beurre absorbe les odeurs du réfrigérateur : conservez-le toujours bien enveloppé.

Rance

Si votre beurre a ranci, pelez un morceau de carotte et enfoncez-le dans la plaquette : il absorbera ce goût désagréable.

LA FIGUE Bienfaits et vitamines



Fraîches ou sèches, les figes sont très digestes et sont même recommandées en cas de douleurs stomacales ou de dérangements intestinaux. Elles contiennent beaucoup de fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal et qui aident à prévenir la constipation. La fige fraîche apporte une proportion de grammes

de fibres pour 100 g, la fige sèche 11 grammes. Elles contiennent de la pectine qui aide à réduire le taux de cholestérol. Elles sont très nutritives et contiennent beaucoup de minéraux, fer, manganèse, potassium, calcium, brome. La fige fraîche donne un apport énergétique de 64 calories pour 100 grammes, la sèche 239

calories. L'assèchement, et donc l'évaporation de l'eau concentre les éléments nutritifs. Comme tous les fruits secs, les figes ont une teneur en sucre très élevée, 56,8 g de glucides contre 15,5 pour la fige fraîche. Un des constituants de la fige serait analogue au suc pancréatique. Le fruit cuit est résolutif. Le latex blanc qui sort à la cassure des rameaux ou du pétiole des feuilles est âcre et irritant. Il contient un ferment qui coagule le lait et des enzymes digestifs qui «digèrent» la viande. Il détruit les cors et les verrues.

Attention : Les feuilles peuvent par simple contact provoquer des allergies cutanées.

Infusion : Les tisanes de

feuilles de figier sont bonnes pour les dyspeptiques. La décoction de figes sèches en gargarisme, adoucissante, est conseillée en cas de toux, irritations de la gorge, enrouement.

Pour soigner les cals :

Les figes contiennent une enzyme connue sous le nom de ficine. Les figiers donnent une sève laiteuse qui se trouve dans les fruits et l'écorce.

C'est ce lait qui soigne les cals (callosités). La sève laiteuse s'applique une fois par jour pendant cinq à sept jours.

Pour soigner les cals de pied et gommer la peau :

Ouvrir une fige fraîche et appliquer l'intérieur de la fige sur le cal et laisser agir pendant la nuit. Au matin, retirer la fige et tremper le pied dans l'eau chaude. Après, essayer de retirer le cal.

Aphrodisiaque ?

En raison du grand nombre de ses graines, la fige est un symbole de fécondité. C'est en raison même de la forme de ses fruits, analogues aux parties sexuelles masculines, que la fige a la réputation d'être aphrodisiaque...

Glace pêche gingembre

Pour un 1/2 litre de sorbet : 350 g de pêches, 25 cl de lait, 100 g de sucre et 1 cuillère à café de gingembre en poudre



Portez le lait à ébullition. Ajoutez le sucre, laissez cuire une minute puis ôtez du feu. Ajoutez le gingembre et laissez refroidir. Lavez et dénoyautiez les pêches. Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée. Mélangez-les au lait refroidi. Laissez reposer cette préparation au réfrigérateur au moins une heure puis versez-la dans la sorbetière. Laissez prendre au congélateur en suivant les instructions de l'appareil. Travaillez la glace à l'aide d'une fourchette avant de servir.

Restez fraîche en toute circonstance

Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares, particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel.

Les mauvaises odeurs —pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui servent aux animaux d'identification sexuelle.