

Le yaourt a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait



VRAI. Le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait de vache gardent toutes les propriétés nutritionnelles du lait. Un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un grand verre de lait. Ainsi que des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent sans hésiter le remplacer par le yaourt !

Roulé de dinde aux cornichons

4 escalopes de dinde, 1 poivron rouge émincé, 1 oignon émincé, 1/2 boîte de maïs égoutté, 100 g de fromage rouge râpé, 100 g de cornichons coupé en rondelles, 2 c. à s. de crème fraîche, sel, poivre



Étaler les escalopes de dinde sur un plan de travail et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Habiller un grand papier film avec les filets de dinde, couvrir toute la surface avec le fromage râpé, ajouter une couche de cornichons, une couche de poivron rouge et oignon émincé et finir avec une couche de maïs, saler et poivrer et arroser le tout avec la crème fraîche, rouler les escalopes en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de boudin en s'aidant du papier film et fermer les deux bords comme un bonbon. Remplir la marmite du couscousier de 3 litres d'eau, porter à ébullition et placer le roulé de dinde dans le haut du couscousier. Couvrir bien avec du papier sulfurisé et laisser cuire à la vapeur pendant 25 minutes, laisser refroidir. Retirer délicatement le papier film et enduire le roulé avec le beurre. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à ce qu'il soit doré. Couper le roulé de dinde en tranches épaisses.

Avec l'arrivée progressive du soleil, on retrouve ses petites habitudes : régime pour pouvoir bien profiter de la plage, protection de la peau et... des yeux. Au moment d'acheter une paire de lunettes de soleil, attention cependant à ne pas faire n'importe quoi !

Les lunettes de soleil se trouvent partout à bas prix, sur les marchés, sur les étals des vendeurs à la sauvette. Mais qu'en est-il vraiment de leur qualité ? Ne sont-elles pas dangereuses pour nos yeux ? Sans compter que ce sont souvent des lunettes de contrefaçon, ce qui peut coûter rapidement beaucoup plus cher, même à l'acheteur !

Elles sont souvent très fragiles

Vos lunettes à bas prix ne dureront pas plus d'une saison. Plastique et vis de mauvaise qualité, elles ressemblent fort à de vraies lunettes vues de loin, mais il y a de fortes chances pour qu'elles finissent par se casser. Ce qui ne serait pas



Photos : DR

si grave, étant donné leur prix, si vous ne risquez pas de vous blesser !

Elles filtrent mal les ultraviolets

Le prix est synonyme de qualité en ce domaine comme en d'autres. Des verres de piètre qualité filtrent très mal les rayons ultraviolets. Résultat ? Un risque accru de brûlure de la cornée, ou de cataracte ! En d'autres termes, vos lunettes «cheap» pourraient bien finir par vous rendre aveugle...

BON À SAVOIR

Lunettes de soleil : pas de fausses économies !

Faites confiance aux normes européennes
Pour cela, n'achetez que des

lunettes qui arborent la petite mention «CE» sur leur branche. C'est le minimum

Les régimes amaigrissants sont-ils souvent responsables d'une fatigue ?

La bonne réponse est : Vrai. Quand ils sont déséquilibrés, draconiens et désordonnés. Un vrai régime amaigrissant doit être prescrit par un médecin ou conseillé par un diététicien. Il doit être diversifié et inclure suffisamment de protéines (viandes, poissons, œufs...), de légumes frais et de fruits pour éviter certaines carences. La perte de poids ne doit pas être trop rapide, mais progressive.



QUESTION

Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.



Les fruits secs, alliés de votre santé

Ils tiennent peu de place

• Comme ils sont déshydratés, ils sont moins denses et plus faciles à transporter que des fruits frais. Raisins, pruneaux ou abricots secs offrent un très bon rapport énergie/encombrement.

Ils sont les alliés du cœur

• Des études tendent à prouver que les pectines des fruits protègent de certaines maladies cardiovasculaires. Or, les fruits secs en renferment plus que les fruits frais.

Ils fournissent de l'énergie

• Leurs sucres lents sont absorbés et stockés par l'organisme. Cette réserve est disponible pour nourrir les muscles pendant l'activité physique. L'autre intérêt des fruits secs est que, grâce à leurs sucres rapides, ils luttent contre les coups de pompe avant ou pendant l'effort. Avec 65,80 g de glucides pour 100 g (et 117 kcal), le raisin en est le plus pourvu. L'abricot comme le pruneau en apportent 39,30 g.



Le thé, une boisson qui vous veut du bien !



Aromatisé ou nature, en sachet ou en boule, il existe maintes façons de consommer le thé qui est, avec l'eau, l'une des boissons les plus consommées au monde !

Non seulement le thé est une boisson agréable, mais en plus elle s'avère excellente pour notre santé... En effet, le thé contient beaucoup d'antioxydants, molécules à action anti-radicalaire qui

agissent contre la destruction et le vieillissement accélérés de nos cellules. Les antioxydants présents dans le thé sont les flavonoïdes. Selon de récentes études, ils permettraient au thé d'agir contre certaines maladies telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires... Le thé est également une source non négligeable de magnésium, potassium et fluor (0,3 mg par tasse de 15 ml), il est bien sûr très hydratant et faible en

calories, à condition de ne pas ajouter trop de sucre ! Mais attention tout de même à ne pas en abuser car, à forte dose (plus d'1 litre par jour), il aurait tendance à empêcher une bonne absorption du fer du fait de sa teneur en tanins. De plus, sachez que le thé contient, tout comme le café, de la caféine mais en moins grande quantité (40 mg/100 ml contre 90 mg pour le café), il est donc conseillé de ne pas en abuser, en particulier le soir, pour éviter des problèmes de sommeil.

pour s'assurer qu'elles suivent les normes de l'Union européenne. Généralement, ces deux lettres sont suivies d'un chiffre qui indique le niveau de filtration, de 0 à 4. Sachez que pour des vacances au bord de la mer, le niveau 3 est recommandé.

Halte au métal

En dépit de leur look parfois très élégant, les montures métalliques ont tendance à avoir un effet loupe sur la peau des joues, provoquant brûlures et coups de soleil. Le plastique est préférable.

Mille-feuille de crêpes au citron

Pour les crêpes : 2 gros œufs, 150 g de farine, 1/3 de litre de lait, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, le zeste d'un citron. **Pour la crème au citron :** 3 œufs, 150 g de sucre, le jus de 2 citrons, le zeste d'un citron, 70 g de beurre, sucre glace



Préparez la pâte à crêpes : Battez les œufs avec un fouet, ajoutez la farine et incorporez peu à peu le lait. Ajoutez le sel, l'huile, le sucre et le zeste de citron. Laissez reposer une heure au frais. Si la pâte semble trop épaisse, rajoutez un peu d'eau. Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement huilée. **Préparez la crème au citron :** dans une casserole, mélangez les œufs, le sucre, le jus et le zeste de citron. Faites cuire sur feu moyen en remuant environ 5 mn. La crème va s'épaissir, il ne faut surtout pas la laisser bouillir. Retirez du feu et ajoutez le beurre coupé en morceaux dans la crème encore chaude. Tapissez un moule à manqué de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage. Placez la première crêpe, recouvrez-la d'une couche de crème. Alternez crêpes et crème. Enfouissez 20 mn dans le four préchauffé à 160°C (thermostat 5-6). Laissez refroidir avant de démouler. Décorez avec du sucre glace. Conseil : si la pâte à crêpes contient des grumeaux, passez-la à travers un tamis.