

Verrines à la compote de pêche

6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin



Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à fond épais et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au service.

SOIN SOLAIRE

Sept questions, sept réponses

Pour bien se protéger, il est important d'être bien informée. Pour être vraiment incollable sur les soins solaires, lisez ce qui suit.

1 - Si j'utilise un indice bas et que je réapplique du produit tous les trois quarts d'heure plutôt qu'un indice plus fort, serais-je aussi bien protégée ?

Ce n'est pas une bonne idée car l'indice est déterminé par le type de peau et les conditions d'ensoleillement. Vous risquez d'attraper très vite un coup de soleil et comme vous devez appliquer une bonne quantité de produit, vous allez passer votre temps à cela. Les crèmes solaires sont souvent grasses et vont suffisamment nourrir une peau très sèche. »

2 - Attrape-t-on un coup de soleil derrière une vitre ?

Les UVB, principaux responsables des coups de soleil, sont arrêtés par les vitres. En revanche, les UVA les traversent, vous êtes alors exposée au soleil comme à l'extérieur. »

3 - Je vais me baigner, je mets de la crème solaire avant ou après ?

Avant et après. Il faut de préférence appliquer votre crème 20 minutes avant l'exposition, sur une peau sèche, sans oublier les oreilles, le

cou, la nuque, le dos des mains, les orteils, puis une nouvelle application après la baignade. Les filtres sont dilués par l'eau et essuyés par la serviette. »

4 - Puis-je réutiliser ma crème solaire de l'année dernière ?

La réponse est non ! En effet, les soins solaires contiennent peu de conservateurs. Or les filtres s'altèrent avec le temps. Une fois ouverts, trimballés à la chaleur et pleins de sable, les solaires ont perdu leurs qualités protectrices. C'est pourquoi vous trouvez sur les flacons un logo représentant un pot ouvert. Il indique la date de péremption : 12 M pour 12 mois. »

5 - Une crème solaire pour enfants peut-elle servir pour les mamans qui ont une peau sensible ?

Oui, les crèmes solaires pour enfants sont spécialement formulées pour offrir la meilleure des protections. Elles sont souvent plus grasses et permettent une excellente résistance à l'eau. En revanche, certaines mamans peuvent les trouver trop riches. »

6 - Pourquoi certains produits donnent-ils des boutons ?

La nature chimique des filtres solaires peut être responsable de boutons, parfois

même d'une véritable allergie (eczéma de contact). Les crèmes solaires sont souvent grasses (les filtres sont solubles dans un corps gras), elles peuvent donc obstruer les pores et favoriser ces poussées de boutons. De plus, la température et l'humidité élevée entraînent une augmentation de la transpiration responsable, là aussi, de ce phénomène. »

7 - Si je laisse mon produit solaire sur la plage, sera-t-il altéré ?

Les produits solaires sont spécialement formulés et stabilisés pour résister à des conditions extrêmes (testés en laboratoires à haute température). Cependant, il est plus raisonnable d'éviter le plein soleil. A la longue, le soin finira tout de même par perdre ses propriétés protectrices. »

Thé glacé

Pour 2 personnes : 75 cl d'eau minérale, 2 cuil. à soupe, bombées de thé, glaçons pour servir



Verser l'eau dans une carafe, ajouter le thé et mélanger. Couvrir et laisser infuser à température ambiante pendant 5 à 6 heures en remuant de temps en temps. Filtrer puis servir avec des glaçons. Proposer également du sucre à ceux qui préfèrent cette boisson plus sucrée. Pour cette recette, choisir un thé bien parfumé aux arômes de fruits et d'épices.



Photos : D/R

Vitamine D, une double origine



C'est donc l'exposition au soleil qui nous fournit les deux tiers de la quantité de vitamine D dont notre squelette a besoin pour fixer le calcium. Mais, pour être sûr d'avoir sa quantité en vitamine D, il faut un ensoleillement suffisant. Sous l'effet des rayons ultraviolets, notre organisme parvient à transformer le cholestérol en vitamine D. Pour faire le plein de vitamine D, il faut manger des aliments qui en contiennent. C'est le cas de l'huile de foie de morue, des poissons gras (sardine, anchois), des œufs, plus spécifiquement leur jaune et du lait, ainsi que des produits laitiers.

Tzatziki au concombre et à la crème de menthe



Pour 4 personnes, préparation : 10 min. Temps de repos : 15 min. Concombre : 1 jus de citron : 1, menthe : 3 branches, yaourt nature : 1, sel, poivre, ail : 1 gousse

Lavez le concombre, coupez les extrémités puis coupez-le en petits dés ou en fines lamelles selon votre choix. Hachez la gousse d'ail. Parsemez-le de sel et laissez-le dégorger 15

min puis épongez soigneusement. Hachez les feuilles de menthe et gardez une branche pour la décoration. Versez le yaourt dans une jatte, ajoutez le jus de citron, la menthe hachée, l'ail haché, salez, poivrez et mélangez bien. Mettez le concombre dans un plat creux, nappez-le de sauce, mélangez et décorez avec les feuilles de menthe restantes. Servez très frais.

RESTEZ FRAÎCHE EN TOUTE CIRCONSTANCE

D'où viennent ces mauvaises petites odeurs ?



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 zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.