



## Des idées rafraîchissantes pour la saison estivale

\*\*Les chroniques prendront relâche pour l'été. Au plaisir de vous retrouver dès l'automne!\*\*

*Avec l'arrivée du temps chaud, on a envie de mettre la fraîcheur au menu ! Comment parler de fraîcheur sans parler d'hydratation ? L'eau est importante pour plusieurs raisons; elle assure le transport des éléments nutritifs et de l'oxygène jusqu'aux cellules, le maintien de la température corporelle et le maintien des performances physiques et mentales. Voici quelques conseils et suggestions pour contrer les canicules et rester bien hydraté tout au long de l'été!*

### Saviez-vous que ...

- Il est recommandé de boire, chaque jour, **2 à 3 litres de liquides**. Cela inclut l'eau, le jus de légumes, le lait, la tisane, le thé et le café. Les fruits et légumes contribuent aussi à notre hydratation, ils sont composés de 80 à 95 % d'eau.
- **L'eau est le choix par excellence pour s'hydrater!** Bien qu'elles soient attrayantes, les boissons sucrées contiennent des quantités impressionnantes de sucre! Une cannette de 355 ml de thé glacé ou de boisson gazeuse peut contenir jusqu'à **9 sachets de sucres** (1 sachet = 5 g de sucre).
- La soif, le manque d'énergie, l'irritabilité, les crampes musculaires, les maux de tête et l'urine jaune foncé sont quelques-uns des **signes de la déshydratation**. Ces signaux sont envoyés par le cerveau une fois que vous êtes déshydraté, n'attendez donc pas que ces signes se présentent avant de boire.



### Astuces-cuisine: Pour jazzer votre verre d'eau



- Pour aromatiser votre eau, ajoutez-y des tranches d'agrumes et de fruits (kiwi, pêche, fraise, melon d'eau, etc.) et garnissez votre verre de feuilles de menthe, de romarin ou de basilic. Laissez-vous inspirer, les combinaisons sont infinies!
- Tanné de l'eau plate ? Essayez l'eau pétillante ! Parfumez-la avec du jus de citron ou de jus de pampleousse fraîchement pressé! Toutes les autres sortes de jus de fruits se prêtent bien à l'eau pétillante.
- Préparez des glaçons de jus de fruits variés et ajoutez-les à votre verre d'eau ou d'eau pétillante.
- Pour changer la routine, essayez ces recettes de boissons élaborées par des nutritionnistes. Téléchargez cette [illustration](#) créée par Bernard Lavallée, « Le nutritionniste urbain ». [Cliquez ici](#), pour accéder à l'article complet.





## ***Idée-recette estivale : Salade de poulet au melon d'eau, feta et concombre***

Cette recette, proposée par Ricardo, se veut tout aussi rafraîchissante qu'une boisson désaltérante en plein mois de juin!

### **Ingrédients de la salade (pour 4 portions)**

1 poitrine de poulet pochée ou grillée, émincée  
ou coupée en cubes  
3 tasses de mâche  
2 tasses de melon d'eau, coupé en cubes  
½ bulbe de fenouil, tranché finement  
4 oignons verts émincés  
115 g de fromage feta émietté

### **Ingrédients (vinaigrette)**

60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise  
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin blanc  
Sel et poivre au goût  
Fines herbes fraîches de votre potager

**Méthode** : Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver. Ajoutez la vinaigrette aux ingrédients de la salade et mélanger.

Pour plus d'idées recettes de salades, consultez le dossier « [Salades fraîches](#) » de Ricardo

### **Aliment vedette : Le radicchio**



Pour manger frais, quoi de mieux qu'une salade! Et pour y ajouter saveur et couleur, ajoutez-y du radicchio! D'origine italienne, ce légume feuillu est cultivé depuis le 15<sup>e</sup> siècle en Italie. Il est issu de la plante sauvage du nom de chicorée. Saviez-vous que, grâce à sa couleur rouge, l'activité antioxydante du radicchio serait similaire à celles des bleuets et du vin rouge ?

Son goût acidulé et légèrement amer rappelle le goût de son cousin, l'endive. **Grillé**, il perdra un peu d'amertume et son goût de noix se fera plus présent. Essayez-le sur le barbecue : coupé en deux, il suffit simplement de le badigeonner d'un peu d'huile d'olive et de l'arroser de jus de citron ou de vinaigre balsamique. **Cru**, il se marie facilement à plusieurs saveurs. Essayez-le avec des noix de Grenoble et du fromage bleu ou avec une vinaigrette aux framboises et des cœurs de palmier! **Pour plus d'idées recettes avec le radicchio, cliquez [ici](#).**

### ***Vous aimeriez en savoir plus à propos d'un aliment ou d'une thématique en particulier ?***

N'hésitez pas à nous en faire part ! Nous entamerons sous peu la rédaction des chroniques de l'automne.

Écrivez-moi :

[isabelle.dtp.marcoux.hs@ssss.gouv.qc.ca](mailto:isabelle.dtp.marcoux.hs@ssss.gouv.qc.ca)

### **Ressources supplémentaires**

- Essayez ces [3 variantes de thé glacé maison](#) proposée par Geneviève O'Gleman, nutritionniste et animatrice de la populaire émission « Cuisine futée, parents pressés »
- Pour en savoir plus sur **l'hydratation avant, pendant et après l'entraînement** consultez ce [feuille](#) d'informations créé par les Diététistes du Canada.