

20
minutes

L'HEBDO DE L'ÉTÉ

LE CAHIER DE VACANCES DE 20 MINUTES



N°5 14 AU 20 AOÛT 2009

FRANCE. Les algues attaquent les côtes bretonnes. **P. 4 MONDE.**
Des étés catastrophiques. **P. 8 CUISINE.** Le lapin passe le mois d'août
sur le grill. **P. 21 SPORT.** Les stars étrangères à l'assaut du TOP 14. **P. 23**



Jessica Simpson, un lapin et trois méduses. Ils font l'actu de ce mois d'août, 20 Minutes les emmène en vacances dans cet Hebdo de l'été.

GRILLADES Oublié pendant quelques années, il fait son retour cet été

UN BARBECUE AU LAPIN COMPLET

Le lapin, le lapin, le lapin... On l'avait presque oublié, tout occupé qu'on était à redécouvrir le boeuf après des années de vache folle. Mais il est toujours là. Alors oubliez un instant les chipo : on passe le lapin au grill.

L'épaule

Mieux que le cou du lapin, l'épaule, est la partie antérieure de l'animal, sans les côtes. C'est le plus gras et le plus tendre des morceaux. Au barbecue, on le badigeonne de moutarde, on l'arrose légèrement d'huile d'olive et on le fait griller. A manger avec les mains accompagné de quelques chips maison. Un régal !

La gigolette

C'est l'épaule king size. Entendez par là que vous lui rajoutez les côtes, complètement désossées. Traditionnellement cuite au four avec un petit jus (orange, c'est parfait), elle supporte aussi le passage sur le grill, relevée d'un léger mélange d'épices. Evitez de trop assaisonner sous peine de perdre le goût persillé de sa chair.



Le foie

Pour une santé d'acier et contre les carences en fer, on choisit le foie. Coupez-le en petits dés avec des morceaux de filet et faites mariner le tout quelques heures dans un mélange d'huile d'olive et de moutarde. Piquez ensuite la viande sur des brochettes en l'entrecoupant de tomates et de demi-oignons. Cinq minutes au barbecue et c'est prêt. ■ L. B.

✓ **CHOISISSEZ** les morceaux qui se mangent dans le lapin

- A. Le coeur.
- B. La cuisse.
- C. Le râble.

Réponse : A, B et C.

SERVI À LA CUILLÈRE

A quoi sert cette « cuillère suisse » ?

- A. A des jeux sexuels en combinaison de latex avec des banquiers coquins.
- B. A enrouler de longs filaments de fromage pendant une fondue.
- C. A réaliser un chocolat chaud à l'ancienne.

Réponse : C.



Déposez la cuillère suisse dans un bol, versez du lait chaud, remuez. Et vous obtiendrez un vrai chocolat chaud. L'idée, réjouissante, vient d'une créatrice installée en Suisse qui voulait que les enfants sachent différencier un chocolat chaud authentique d'une boisson à base de cacao en poudre. Délicieux et ludique. (2,40 €, disponible sur www.lacuilletesuisse.ch) ■

LA MUSIQUE EST-ELLE UN ANTIDOTE À LA MOROSITÉ ?

Elle demeure un moyen d'expression privilégié de la jeunesse.

Les com...
la b...
des...
et...
de...
or...
Di...
l'ir...
pr...
ar...
d'...
co...
pr...
m...
in...
le...
d...
c...
G...

84% des 12-19 ans écoutent de la musique pour égayer leur quotidien.*

Passez en mode positif avec Coca-Cola et téléchargez gratuitement la sonnerie du hit «Open Happiness».**

Profitez de tous les contenus exclusifs «Open Happiness» sur www.coca-cola.fr



la musique que choisissent les Français pour se sentir mieux au quotidien. Quelques minutes d'écoute par jour peuvent suffire la relaxation, tous les styles sont bons pour progressant d'...

Découvrez ce qui rend les Français positifs sur www.coca-cola.fr. *Sondage de l'Institut CSA. **Hors coûts de connexion Internet.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

© 2009 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, la bouteille, le contour et l'écritoire sont des marques déposées de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France, S.A.S au capital de 50 000 € - 404,421 083 005, Natierres.