Strudel au bœuf

5 feuilles de pâte filo, 300 g de viande de bœuf hachée, 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive + 2 autres pour le strudel, 2 c. à s. de chapelure, 1 pincée de paprika, 1 bouquet de persil plat, sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés avec la viande hachée quelques minutes, sans coloration. Versez un peu d 'eau pour déglacer, remuez bien à l'aide d'une cuillère, et laisser cuire 3 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le paprika.
3. Débarrassez dans un saladier, puis ajoutez la chapelure et le persil ciselé. Laissez refroidir.
4. Disposez sur le plan de travail une feuille de filo dans sa longueur, badigeonnez très légèrement à l'aide d'un pinceau avec l'huile d'olive, déposez quelques feuilles de persil plat, et renouvelez l'opération pour les autres feuilles.
5. Placez la garniture refroidie au centre, sur le tiers gauche des feuilles en laissant une marge de deux doigts.
6. Rabattez cette marge sur la garniture. Rabattez la partie droite sur la partie gauche après avoir huilé la pâte filo.
7. Faites cuire au four chauffé à 180°, pendant environ 15 minutes. Dès que le strudel a pris une belle couleur dorée, sortez-le du four et coupez-le.

Les femmes et le calcium

Photos : DR

On a tout intérêt à veiller à ce que les besoins en calcium des adolescentes et des jeunes adultes soient vraiment satisfaits et même au-delà. Certaines études montrent qu'avec 1500 mg de calcium par jour, on pourrait éviter la perte osseuse dans les vertèbres entre 30 et 42 ans.

Il faut donc boire du lait, manger yaourts et fromages frais à chaque repas car seuls les produits laitiers apportent suffisamment de calcium.

Et ne pas hésiter, si on atteint pas son quota — ou en cas d'allergie au lait — à prendre un supplément calcique sous forme de comprimés.

2 yaourts ou 300 g de fromage blanc ou 30 g de gruyère (ou tout autre fromage à pâte pressée cuite) ou 40 g de fromage à pâte ferme ou 80 g de camembert (ou tout autre fromage à pâte molle) apportent 300 mg de calcium.

Soit 600 mg par jour quand l'un de ces produits est consommé au déjeuner et au dîner. Au petit-déjeuner, un bol de lait de 300 ml apporte 375 mg de calcium. On arrive ainsi à près de 1000 mg, le reste est apporté par les légumes et les eaux de boisson.

Vitamine D

La vitamine D est le pivot de la bonne absorption du calcium. Elle est tout autant que lui essentielle dans la prévention de l'ostéoporose. Mais peu d'aliments en contiennent suffisamment pour assurer les besoins. Afin de prévenir efficacement l'ostéoporose, il ne faut donc pas fuir systématiquement le soleil tout au long de sa vie (et encore moins quand on est d'âge «mûr»), ni se tartiner d'écran total sous prétexte d'un risque de cancer de la peau : c'est l'excès de

soleil qui en est le responsable. Une heure ou deux de soleil, à des heures raisonnables, quand il n'est pas à son pic, sont sans danger et permettent de satisfaire les besoins en vitamine D.

Des cheveux brillants

Nos cheveux sont très sensibles à l'environnement, à la pollution, au soleil, au vent mais aussi à notre état de santé (stress, fatigue, etc.)

Ils sont le baromètre de notre état général et de notre rythme de vie.

Pour redonner à votre chevelure tout son éclat et sa splendeur, un geste simple :

Utilisez de l'eau gazeuse...

Pour ce faire, une fois vos cheveux soigneusement rincés après votre shampoing, versez doucement sur l'ensemble de vos cheveux une bouteille d'eau gazeuse.

Massez-vous le cuir chevelu et procédez au séchage habituel.

Votre chevelure retrouvera tout son éclat et sa vitalité.

Les poissons gras protègent contre l'infertilité des femmes

Une nouvelle étude a affirmé que la consommation des poissons gras tels que thon et sardine réduirait les risques d'infection par des problèmes d'infertilité.

Les poissons gras sont les poissons bleus : hareng, sardine, saumon, thon. Ils ne sont d'ailleurs pas si gras que cela, avec de 5% à 12% de lipides, l'équivalent d'un steak ou d'une côte de veau. Ils présentent l'énorme avantage de contenir des quantités importantes d'acides gras polyinsaturés de type oméga 3, acides gras essentiels qui, consommés en suffisance, contribuent à la croissance et au bon fonctionnement du cerveau, des yeux, des nerfs et préviennent de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, les maladies inflammatoires et autres.

En plus de ces vertus qui ne sont plus à prouver, la consommation de ce genre de poissons réduirait les risques d'infection par la maladie de la muqueuse de l'utérus, qui attaque les femmes, comme cause principale de l'infertilité.

Iles flottantes à la fraise

300g de fraises, 100g de sucre, le jus d'un citron, 3 blancs d'œufs

Mixer dans le blinder les fraises, 80g de sucre, le jus de citron. Mettre dans 5 coupes à glace. Monter les blancs d'œufs en neige, ajouter le reste du sucre puis mettre dans 5 ramequins. Cuire 2 par 2 au micro-ondes puissance max 30 secondes. Déposer un nuage sur chaque coupe à la fraise.