

Nutriment



Savez-vous combien de calcium contient le squelette d'un adulte ? 1 kg ! C'est dire son importance dans l'édification des os.

Mangez du calcium

Si l'apport est insuffisant, la calcémie (calcium sanguin) diminue et les cellules osseuses détruisent de l'os pour libérer du calcium. La femme ménopausée ne stockant plus le calcium (interruption de la sécrétion d'hormones sexuelles), la perte osseuse s'amplifie. D'où l'apparition de l'ostéoporose et de ses complications (tassements vertébraux, fracture du col du fémur) fréquentes chez les sujets âgés. A tous les âges de la vie, après 50 ans mais aussi lors de l'adolescence (constitution du stock calcique), durant la grossesse et la lactation, seul un apport alimentaire suffisant peut couvrir les besoins. Le calcium est d'autant plus bénéfique qu'il est pris pendant longtemps : il agit même après 80 ans. Alors, si nous en mangions suffisamment toute notre vie ? Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, et les recettes les plus simples sont souvent les meilleures...

Equivalences

1/4 l de lait (300 mg de calcium) = 2 yaourts, 10 petits-suisses, 30 g de gruyère, 45 g de roquefort

CONSEILS

Les produits les plus riches en calcium sont les fromages secs (gruyère, comté, parmesan, cantal) suivis des pâtes persillées, des pâtes molles puis des fromages frais. Les adolescents, les femmes enceintes et allaitantes doivent consommer environ 1/2 l de lait et 1 à 2 portions de fromage par jour, en tout cas au moins un produit laitier à chaque repas. Si vous n'aimez pas le lait, absorbez-le sous forme de béchamel, de purée ou d'entremets. Pensez aussi au lait en poudre pour enrichir les soupes et les sauces blanches : il apporte beaucoup de calcium sans modifier le goût ni le volume.

Pain sandwichs mœlleux



Photos : DR

1 tasse de lait : (1 tasse = 250 ml), 1/2 tasse d'eau, 1/4 tasse de beurre fondu, 1 c. à s. de levure instantanée, 2 c. à s. de sucre, 1 et 1/2 c. à c. de sel, 1 œuf, 4 et 1/2 tasses de farine (+ ou - tout dépend la qualité de votre farine)

- Mélanger l'huile (ou beurre fondu) avec le lait et l'eau tièdes.
- Dans une grande jatte, mélanger 2 tasses de farine avec la levure, le sucre et le sel, ajouter le mélange liquide et l'œuf, et bien mélanger le tout.
- Ajouter progressivement le restant de la farine (1/2 tasse à chaque fois) car il se peut que vous n'ayez pas besoin de toute la farine, pétrir pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte devienne souple et élastique.
- Laisser la pâte lever 15 minutes, la reprendre et la diviser en 8 boules, et les façonner en boudins.
- Laisser ces pains doubler de volume.
- Badigeonner de mélange de jaune d'œuf + quelques gouttes de vinaigre.
- Mettre à cuire dans un four préchauffé à 200 degrés de 10 à 12 minutes.

Flan de poivrons et tomates

4 gros poivrons, 4 à 5 belles tomates, 1 petit oignon, 4 œufs, 4 gousses d'ail, 15 cl de crème liquide (on peut la remplacer par 6 c. à s. de lait entier), 1 c. à s. de farine ou de maïzena, 2 c. à s. d'huile, 1 cube de bouillon goût poulet, 1/2 c. à c. de levure chimique, sel, poivre, paprika, curcuma, persil, basilic (facultatif)



- Peler les tomates en les plongeant 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, les épépiner et les couper en petits morceaux.
- Peler les poivrons après les avoir grillés au four, les épépiner et les couper en petits morceaux.
- Emincer l'oignon finement et hacher finement les gousses d'ail.
- Dans une poêle, ajouter 2 c. à s. d'huile et faire revenir les tomates, les poivrons l'oignon et l'ail, ajouter le cube de bouillon, sel, poivre, curcuma et paprika.
- Laisser cuire une demi-heure à feu doux en surveillant jusqu'à ce que la sauce soit très réduite. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- A froid dans un grand saladier verser le contenu de la poêle, y ajouter les 4 œufs battus en omelette, la crème liquide et la cuillère à soupe de farine (ou de maïzena), persil et basilic. Mélanger délicatement le tout. Rectifier l'assaisonnement (sel/poivre).

- Verser cette préparation dans un moule à cake beurré ou dans un moule à manqué, sinon dans de mini-moules en silicone ou dans des ramequins individuels.
- Faire cuire dans le four pendant 30 à 40 minutes, soyez sûr que le fond ne reste pas liquide, piquer comme un gâteau le centre, si ça ressort sec c'est cuit.

Sauce au yaourt :

- 1 yaourt nature sorti du réfrigérateur, 1 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de jus de citron fraîchement pressé, 1 c. à c. de moutarde, 1 gousse d'ail râpée, 1 c. à c. de persil ciselé, sel, poivre.**
- Dans un bol, mélanger les ingrédients au fouet.

Les huiles végétales pour la souplesse de la peau

Les lipides sont nécessaires à la structure des cellules dont celles de la peau. Sous la forme de phospholipides dans les membranes, ils protègent les cellules et leur permettent de bien communiquer entre elles. Pensez aux huiles végétales (colza, pépins de raisin...) : les acides gras essentiels qu'elles apportent permettent l'entretien et le renouvellement cellulaire. Certains d'entre eux servent de lubrifiants aux cellules et évitent la sécheresse cutanée en limitant de manière importante la perte en eau.

Les acides gras dits " indispensables " sont ceux que notre organisme ne sait pas fabriquer, à la différence des végétaux. Il faut donc aller les chercher dans les huiles végétales (tournesol, soja...) ou encore dans les oléagineux (noix, amandes...) sans oublier les poissons gras (sous formes dérivées). Un dernier clin d'œil aux huiles : leur richesse en vitamine E. Celle-ci est bénéfique à la peau à deux titres : elle participe d'une part au maintien d'une bonne hydratation et lutte contre le vieillissement de la peau.



Faire le plein d'antioxydants avec...

La tomate pour le lycopène ; le thé vert pour les polyphénols ; les baies rouges (myrtilles, framboises...) pour les antocyanes ; les agrumes (oranges, citrons, pamplemousses) pour les flavonoïdes ; le thym, le romarin ou la sauge dont les principes actifs sont autant de substances efficaces pour capter les radicaux libres ; le cassis, le chou pour la vitamine C ; les carottes, le melon, le potiron, les épinards et tous les légumes à feuilles vertes pour le bêta-carotène ; les amandes, noisettes et huiles végétales (tournesol, maïs, pépins de raisin) pour la vitamine E et les acides gras essentiels.

