

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

La course à pied est perçue comme le meilleur exercice pour perdre du poids. Or elle peut être moins bénéfique pour différentes zones du corps, tels que les muscles et les os, entre autres. Voici les raisons pour lesquelles vous devriez marcher, au lieu de courir

La course à pied

L'exercice cardio brûle non seulement les graisses du corps, mais il aide également à éliminer les calories stockées dans les muscles, ce qui permet de perdre du poids et d'augmenter sa masse musculaire.

Cependant, l'exercice cardio excessif stimule aussi la production de cortisol, cette hormone du stress qui conduit à des envies de grignoter (donc prise de poids), afin de compenser les calories brûlées.

La course à pied est par ailleurs connue pour avoir des effets néfastes sur les genoux et les articulations, surtout pour les personnes qui ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) important.

La marche

Contrairement à la course, la marche brûle moins de calories, mais elle est plus équilibrée. C'est l'une des meilleures alternatives pour perdre du poids, car elle est beaucoup plus saine et ne stimule pas la production de cortisol.

Marcher ne provoque pas d'envies de sucré, car c'est l'un des exercices cardio les plus stables. Ce sport augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux hormones qui influent sur la motivation et le bonheur.

La marche n'exerce pas de pression sur les articulations, en fait, elle contribue à une meilleure lubrification des

articulations, qui à son tour réduit l'ostéoporose.

Les bienfaits de la marche

La marche permet de perdre du poids et réduit le risque de diabète et le stress. Selon le Dr Gregg Fonarow, porte-parole de l'American Heart Association, la marche aide à combattre les maladies cardiovasculaires et diminue le risque de mort subite. D'après son étude, la marche apporte ces bienfaits au corps :

- Réduit de 9,3% le risque de maladies cardiaques
- Réduit de 7% le taux de mauvais cholestérol
- Réduit de 7,2% l'hypertension
- Réduit de 12,3% le risque de diabète

Comment ça marche ?

- Portez des chaussures de sports adaptées
- Adoptez une bonne posture, le dos bien droit
- Consommez suffisamment d'eau pour vous hydrater
- Protégez votre peau en appliquant un écran solaire
- Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes par jour

En adoptant une alimentation équilibrée et saine, un autre type d'exercice en complément 2 à 3 fois par semaine, un sommeil de qualité et une consommation suffisante d'eau, vous allez perdre du poids rapidement et de manière optimale.

LES CONSEILS DE NINA : une recette pour perdre du poids:

Ingrédients

- 2 litres d'eau de source

- 1 concombre frais
- 1 carafe

Préparation

Dans la carafe, versez l'eau et ajoutez le concombre soigneusement lavé et coupé en fines rondelles. Placez la carafe dans le réfrigérateur et laissez reposer toute la nuit.

Dosage

Consommez quotidiennement au moins 3 verres de cette boisson pour perdre du poids, vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe et un trait de jus de citron pour relever le goût.

Cette boisson est particulièrement désaltérante grâce au concombre riche en eau qu'elle contient. Elle est idéale après la marche ou le sport.

Conseil pour baisser la tension artérielle et le cholestérol

Aujourd'hui, nous allons révéler une recette puissante qui provient de la tradition Amish. Cette recette peut être extrêmement bénéfique pour votre santé. À savoir, ses composants peuvent vous aider à guérir de nombreuses maladies et vont stimuler le système immunitaire. Le cas d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie.

Ingrédients :

- Un morceau de gingembre (râpé) de taille moyenne (1,5 à 2 pouces / 3-4 cm)
- Une gousse d'ail (râpée)
- Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Une cuillère à café de miel
- Une cuillère à soupe de jus de citron

Bien qu'elle puisse résoudre les problèmes de santé même les plus complexes, la préparation de ce remède est assez simple. Mixez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse. Ensuite, conservez le mélange dans un réfrigérateur pendant cinq jours.

LES CONSEILS DE NINA:

Prenez une cuillère à soupe de ce remède. Notez que ce puissant remède doit être consommé avant votre petit déjeuner, le matin, et avant votre dîner.

Ses effets sont remarquables, et vous les remarquerez après une semaine de consommation!

CAKE AU SPECULOS

Préparation : 1 heure

4 à 6 personnes

3 œufs entiers

160 g de sucre en poudre

150 g de farine

1 cuillère à café de levure chimique

150 g de beurre pommade

15 spéculoos

150 g de pâte à tartiner au spéculoos

1. Casser les œufs entiers dans un cul de poule.
 2. Verser dessus le sucre en poudre.
 3. Blanchir la préparation au fouet.
 4. Ajouter la farine et la levure chimique bien mélanger au fouet.
 5. Ajouter enfin le beurre pommade et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
 6. Ajouter la pâte à tartiner aux spéculoos et bien mélanger.
 7. Concasser grossièrement 10 spéculoos sur votre pâte à cake.
 8. Mélanger délicatement à la spatule et verser la préparation dans un moule à cake en silicone.
 9. Piquer sur le dessus le restant de biscuits coupés en gros morceaux.
 10. Enfournier à four chaud, 180°C pendant 35 minutes environ.
 11. Au terme de la cuisson, retirer le cake du four. Veillez à le démouler délicatement.
-

MINI CAKE A LA NOIX DE COCO

6 mini-cakes

Préparation: 45 minutes

120 g de noix de coco râpée

70 g de sucre en poudre

50 g de confiture d'abricots

1 œuf 30 cm

- 1 Dans un cul de poule, verser la noix de coco rapée.
 - 2 Ajouter le sucre en poudre, l'œuf entier et la confiture d'abricots.
 - 3 Mélanger avec une spatule en bois.
 - 4 Disposer sur une plaque à pâtisserie, les nonnettes rectangles en inox. Les graisser légèrement.
 - 5 Remplir chacune des nonnettes de pâte. Enfourner à four chaud, 180°C pendant 20 minutes environ.
 - 6 Une fois bien dorés, les retirer du four. Démouler délicatement tant qu'ils sont encore chaud. Pour cela, passer la lame d'un couteau sur les 4 côtés de la nonnette pour faciliter le démoulage. Servir en garniture d'un café gourmand avec d'autres gourmandises de votre choix
-

CAKE AUX RAISINS SECS

10 à 12 cakes

Préparation : 1 heure

320 g de farine

200 g de beurre pommade

4 œufs

1 c.s de lait

150 g de sucre

2 paquets de levure chimique

5 c.s de Rhum

100 g de raisins secs

1. Préparer tous les ingrédients.
2. Blanchir à la spatule en bois le beurre pommade avec le sucre en poudre.
3. Ajouter les œufs et mélanger.
4. Ajouter le lait et les fruits macérés. Bien mélanger.
5. Incorporer en dernier la farine tamisée et la levure chimique.
6. Mélanger.
7. On obtient une pâte homogène. Remplir les moules siliconé de pâte jusqu'au 3/4. Pour cela, aidez vous d'une poche à douille.
8. Cuire à four chaud (180°C) pendant 20 minutes. 10 Au bout de quelques minutes, le cake se met à gonfler enfin à prendre une belle couleur brune.

9. Sortir du four et démoulé

CAKE PRALINE

6 personnes

Préparation: 1 heure

3 œufs entiers

125 g de beurre fondu

125 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

160 g de farine

50 g de praliné

1/2 sachet de levure chimique, soit 6 gr

1 pincée de sel fin

Finition :

30 g de nappage blond

50 g de noisettes caramélisées

1 kg Praliné artisanal

70% noisettes, Comptoir du Praliné,

125 g Graisse de démoulage en aérosol

- 1 Verser le sucre en poudre dans un cul de poule.
 - 2 Ajouter le beurre fondu
 - 3 bien mélanger de sorte à obtenir un mélange crémeux.
 - 5 Ajouter les œufs un à un, puis la farine avec la levure chimique et le sel.
 - 6 Bien mélanger.
 - 7 Diviser la pâte en deux (2/3 1/3).
 - 8 Ajouter le praliné dans les 1/3 de pâte et bien mélanger.
 - 9 Graisser légèrement un moule à cake.
 - 10 Déposer une couche de pâte à la vanille dans le fond du moule.
 - 11 Ajouter la pâte parfumée au praliné.
 - 12 Terminer avec le restant de pâte à la vanille. Mêler les deux parfums entre eux en mélangeant rapidement avec la lame d'un couteau.
 - 14 Cuire à four chaud, 180°C pendant 40 à 45 minutes.
 - 15 Au terme de la cuisson, retirer, badigeonner la surface du cake de nappage blond fondu et parsemer de noisettes caramélisées.
-

BANANE PLANTAIN

AVANTAGES :

1. **Lutte contre le Cancer**
2. **Prévient et traite l'ulcère d'estomac.**
3. **Diminue les symptômes de la Diarrhée chronique.**
4. **Maladies cardiovasculaires.** Une étude a indiqué qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduisait les radicaux libres présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuait l'oxydation du LDL-cholestérol (**mauvais cholestérol**), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de cibler les effets de la banane à plus long terme et avec des doses plus modérées.
5. **Diabète de type 2.** L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la **perte de poids** chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2²⁰, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'**insuline**. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminuerait aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie (taux de sucre dans le sang) tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.
6. **Antioxydants, vitamine C, dopamine**
7. **Riche en alpha et bêta carotene**

La banane plantain contient du bêta et de l'alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l'organisme. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-

carotène est celui dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Cette dernière favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

8. Amidon résistant

La banane non mûre contient de l'amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l'action des enzymes digestifs (de la même manière que les fibres alimentaires) et qui se rend intact dans le côlon. Sous l'action de la **flore intestinale**, l'amidon non digéré y subit alors une fermentation, ce qui le transforme en acides gras à chaînes courtes (par exemple l'acide butyrique). Ces derniers stimulent l'absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d'eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l'intestin grêle, un phénomène qui contribue à soulager les symptômes de la **diarrhée**. Des chercheurs ont observé que l'amidon résistant diminuait l'absorption des sucres consommés au même moment, ce qui entraînait une **diminution de la glycémie** (taux de sucre dans le sang)²³. De plus, la consommation régulière d'amidon résistant mènerait à une augmentation plus importante de la ghréline lors des repas, une hormone qui a été associée à l'amélioration de la sensibilité à l'**insuline**.

La **banane plantain** contient davantage d'amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d'amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non parvenues à leur stade de maturation optimale contiendraient de l'amidon résistant en quantité significative.

INCONVÉNIENTS:

La **banane** est un aliment incriminé dans le **syndrome d'allergie orale**. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il

touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l'environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.

ABLO

4 personnes:

Préparation : 2 h 50

40 pièces:

- 200 gr de farine,
- 100 gr de féculé de maïs tamisé,
- 500 gr de semoule de blé fin,
- 1 cube de levure boulanger ou 1 paquet de levure chimique.
 - 100 gr de sucre en poudre,
 - 1 pincée de sel.
 - 50 cl d'eau tiède.

1. Diluer la levure dans de l' eau et y versé les ingrédient étape par étape en commençant par le sel le sucre ainsi de suite en remuant au moins 20 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse.
2. Selon la température, laisser reposer la pâte de 2 à 3 heures jusqu'à ce qu'elle gonfle.
3. Couper les sacs de congélation en carré de 13 cm de côté, Mettez de l'eau froide dans un récipient avec 1 cuillère à café d'huile et y plongé les carrés, puis les disposer dans les terrines en métal.
4. cuire 15 minutes par fournée dans un cuiseur à vapeur.

LES CONSEILS DE NINA:

Accompagner l'ablo avec une sauce tomate ou sauce feuille avec

de la viande ou du poisson braisé

CARAMEL LIQUIDE

4 portions:

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 500 g de sucre en poudre
- 12,5 cl + 25 cl d'eau

1. Mettre le vinaigre + le sucre + 12,5 cl d'eau dans une casserole.
 2. Faire chauffer à feu vif environ 15 min.
 3. Quand le caramel blondit, baisser un peu le feu et ajouter très, très, très doucement 25 cl d'eau froide (attention aux éclaboussures).
 4. Refaire chauffer 1 min à feu vif.
-

BAVAROIS AU CARAMEL

8 personnes :

- 400 g de lait
- 220 g de caramel
- 2 gousses de vanille
- 10 jaunes d'œuf

- 65 g de sucre
- 6 feuilles de gélatine
- 425 g de crème fleurette

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un récipient rempli d'eau froide.
2. Porter le lait à ébullition avec le caramel et la vanille fendue en deux dans le sens de la longueur.
3. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Verser le lait au caramel sur les jaunes blanchis et cuire l'ensemble à la nappe. Ajouter la gélatine ramollie et égouttée et refroidir l'appareil à 20°C environ.
4. Monter la crème fleurette froide en crème fouettée et l'incorporer délicatement à l'appareil froid.
5. Mouler en cercles individuelles ou ramequins.
6. Réserver au froid quelques heures avant de servir.
7. Décor : Au choix

LES CONSEILS DE NINA: voir la recette du caramel liquide