

# COUSCOUS AUX LEGUMES

4 personne(s)

préparation : 30 min

cuisson : 35 min

**Ingrédients:**

- 600 g de loup ou de merlan
- 250 g de couscous
- 4 poivrons rouges et verts non piquants
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
- 2 à 3 gousses d'ail écrasés
- De l'huile d'olive

## Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
2. Recommencé une fois
3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d'eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
4. Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une casserole.
5. Coupez l'oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d'un verre d'eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l'ail.

7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d'eau.
  8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d'1/2 litre d'eau. A l'ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
  9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
  10. Laissez reposer.
  11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.
- 

## FENOUIL

**AVANTAGES:** Riche en bêta-carotène acide folique et de vitamine C (feuilles)

Bonne source de potassium et de fibres. Peu calorique.

**INCONVÉNIENTS:** l'huile des graines peut irrité la peau

---

## FIBRES

**AVANTAGES:** Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de cholestérol sanguin trop élevé

S'avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

**INCONVÉNIENTS:** Un excès de fibres peut causer des troubles digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peut nuire à l'absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.

---

## MAL DE DOS

Le mal de dos peut-être dû à une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel. L'arthrose et l'usure ou lésion de disques intervertébraux peuvent également être en cause. De même que les séquelles de fracture ou les malformations. La douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale. Les maladies osseuses sont des causes plus rares mais possibles.

### LES CONSEILS DE NINA:

. **La glace est un antalgique** très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées. Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour. Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure. Cette mesure est également très utile après une activité physique intense pour poser les muscles surchauffés.

. Au bout de 48 heures, optez pour **la chaleur humide** afin de

stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur. Trempez une serviette dans de l'eau bien chaude, essorez-la, puis pliez-la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la de film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

. **Les bienfaits d'un massage relaxant** les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire. Ils sont déconseillés en cas de problème de peau (eczéma, plaie) et ne doivent pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. **Demandez à un proche de masser** la zone douloureuse, sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourne autour de la zone douloureuse, en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, **placez quelques balles de tennis dans une chaussette**, nouez l'extrémité demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciable car leurs picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de peau.

. Vous pouvez utiliser **une crème ou pommade anti-inflammatoire**, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. L'huile d'amande douce peut être préférable.

. Utilisez des baumes à base de camphre, de salicylate de méthyle, de diéthylamine ou de salicylate de glycol. Leurs

propriétés antalgique (contre la douleur) sont renforcées par le massage. (Attention d'employés pas ce type de baume avec une bouillotte ou une compresse chaude.)

. **Les plantes apaisante** prenez 500 mg de broméline trois fois par jour, (en vente dans les magasins de produits diététiques). cette enzyme présente dans l'ananas favorise la circulation sanguine, limite le gonflement et réduit l'inflammation des cellules. (Attention comme la broméline a pour effet de fluidifier le sang, elle est déconseillé aux personnes qui prennent un traitement anticoagulant.) prenez 250 mg de valériane Angers Lejeune, quatre fois par jour cette plante à gérer sur SATA récepteur du cerveau en produisant un effet sédatif, Kiraz beaucoup plus beau que les médicaments chimiques sur les interactions médicamenteuses la valériane peut également se prendre en infusion mais son odeur est très désagréable.

---

## **CROQUETTES DE MORUE**

**6 personne(s)**

**préparation : 1h 30 min**

**cuisson : 5 min**

**Ingrédients:**

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousse d'ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure

- De l`huile d`arachide

## Préparation:

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l`oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d`ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu`à obtenir un mélange homogène. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
9. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
10. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
11. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
12. Faites chauffer 1 cm d`huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c`est encore mieux !).
13. Pour finir retournez vos croquettes dès qu`elle commencent à dorer, égouttez-les à l`aide d`un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

---

# CARI AU POULET

**6 personne(s):**

**préparation : 10 min**

**cuisson : 35 min**

**Ingrédients:**

- 1 poulet de 2 kg environ
- Du sel
- Du poivre
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 bel oignon
- 2 à 3 petites tomates
- 1 pointe de safran
- 1 branche de thym
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile

## Préparation:

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez le sel l'ail et le poivre dans un mortier.
2. Coupez l'oignon en lamelles.
3. Coupez les tomates en petits morceaux.
4. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
5. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes.
6. Ajoutez les ingrédients préalablement écrasés (ail, sel, poivre), Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym. Couvrez la cocotte et laisser les tomates cuire 3 à 4 minutes. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

## LES CONSEILS DE NINA :

Le Carry poulet est prêt, agrémentez le de riz, de grains et d'une sauce pimentée.

---

## RAGOUT DE POMME DE TERRE

Recette pour 4 personne  
préparation : 15 min  
cuisson : 30 min

### Liste des Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 3 chorizos
- 1 oignon
- 2 piments à chorizo (ou une cuillerée de pulpe)
- 2 gousses d'ail
- De l'eau
- De l'huile d'olive
- Du sel
- 2 feuilles de laurier
- 1 piment de Cayenne
- Du paprika
- Du persil (pour décorer)

### Préparation

1. Dans un grand faitout, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir à feu doux l'oignon haché menu pendant environ 15 minutes.
2. Éplucher les pommes de terre et les « briser » en morceaux de 4-5 cm à l'aide d'un couteau. La première



entaille doit être nette mais avant de finir de découper, il faut briser la pomme de terre, ceci lui permettra de libérer la féculé ou l'amidon durant la cuisson, rendant ainsi la sauce plus épaisse.

3. Couper le chorizo en morceaux et l'ajouter à l'oignon roussi avec les gousses d'ail non épluchées. Faire revenir deux minutes.
4. Ajouter une cuillerée de paprika et le piment de Cayenne et mélanger.
5. Ajouter immédiatement les pommes de terre, bien mélanger avec le reste des ingrédients et couvrir d'eau.
6. Monter le feu et, aux premiers bouillons, le baisser et ajouter la pulpe des piments à chorizo, mélanger le tout et couvrir à moitié.
7. Laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, en remuant le faitout de temps en temps pour que la sauce épaississe. Si le jus n'est pas suffisamment épais, écrase une pomme de terre et remets-la dans le faitout avec le jus. S'il est trop épais, ajoute un peu d'eau.

## **LES CONSEILS DE NINA :**

Servir dans un plat creux et décorer avec un peu de persil.

---

# **POULET ROTI FARCI AU COUSCOUS**

**Recette pour 2 personnes**  
**préparation : 1 h 10 min**  
**cuisson : 10 minutes**

# Liste des Ingrédients

- Un poulet
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- cumin moulu au goût
- coriandre moulue au goût
- 1 boîte de pois chiches (égouttés)
- De l'huile d'olive au goût
- 2
- 3 tiges de menthe fraîche (hachée)
- 1 bouquet de coriandre fraîche hachée ( au goût encore une fois)
- 1 citron
- 1 grosse poignée de bébés épinards hachés grossièrement
- Du sel
- Du poivre
- Sambal Olek ou autre sauce aux piments

## Préparation

1. Amener le bouillon de poulet à ébullition et y ajouter une pincée de cumin, et une autre de coriandre moulue, du sel (au besoin) et du poivre.
2. Verser le couscous en pluie sur le bouillon et couvrir. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Y ajouter de l'huile d'olive au goût (au moins 2 cuil. à soupe), les herbes hachées, les épinards, une bonne pincée de cumin et de coriandre en poudre (au goût), le zeste et le jus d'un citron, la sauce piquante, du sel et du poivre.
4. Ajouter le couscous encore légèrement chaud au mélange de pois chiches.
5. Goûter le tout et ajouter au besoin sel, poivre, épices et/ou jus de citron, huile.

6. Remplir la cavité du poulet avec cette farce. Ne pas trop tasser.
7. Terminer avec quelques tranches de citron.
8. Placer le reste du couscous au frigo. Il en restera pas mal et c'est absolument délicieux refroidi! Badigeonner le poulet d'une généreuse quantité d'huile d'olive. Saler, poivrer, et saupoudrer d'un peu de cumin et de coriandre.
9. Masser le poulet avec les mains pour bien enduire l'oiseau d'huile et d'épices.
10. Placer dans un plat allant au four et cuire à 180 C / 350 F pendant environ 2 heures, en arrosant le poulet de temps en temps... Laisser refroidir 10 minutes avant de trancher.

#### LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec la farce de couscous (vous en aurez pour 2 personnes environ) et le reste du couscous placé au frigo. Bon appétit!

---

## GÂTEAU DE PAQUES

**4 personnes:**

**Préparation: 2 heures+ 4 heures de repos**

**ganache :**

170 g de chocolat noir

300 g de crème fleurette (170 + 130)

Glaçage brillant au chocolat :

80 g d'eau

240 g de sucre en poudre

80 g de cacao en poudre

160 g de crème liquide

5 feuilles de gélatine

**Biscuit au chocolat:**

100 g de pâte d'amande blanche

40 g de sucre glace

40 g de sucre en poudre

1 œuf entier 2 jaunes d'œufs

2 blancs d'œufs

25 g de farine

15 g de cacao en poudre

25 g de chocolat noir

25 g de beurre

Ganache au ganache : 170 g de chocolat noir

300 g de crème fleurette (170 + 130)

Glaçage brillant au chocolat :

80 g d'eau

240 g de sucre en poudre

80 g de cacao en poudre

160 g de crème liquide

5 feuilles de gélatine

Préparer tous les ingrédients du biscuit au chocolat.

1 Faire fondre le chocolat et le beurre au four à micro-ondes à moyenne puissance pendant 1 minute environ pour éviter au beurre d'éclabousser dans le four et au chocolat de brûler.

2 3 Émietter la pâte d'amande...

4 ...et rajouter le sucre glace. Mélanger partiellement. Verser ce mélange dans la cuve d'un petit mixeur. Ajouter l'œuf entier et les jaunes...

5 ...et mixer finement jusqu'à ce que les morceaux aient totalement disparus..

. 6 7 ...et que le mélange soit blanchâtre.

8 Lorsque le chocolat et le beurre sont fondus, les retirer du four...

9 ...et mélanger délicatement.

10 Verser ce mélange beurre + chocolat sur la préparation précédente.

11 Mélanger délicatement avec une spatule type maryse.

12 Tamiser la farine et le cacao en poudre.

13 Mélanger délicatement...

14 ...jusqu'à complète absorption.

15 Monter enfin les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel fin.

16 Lorsqu'ils sont montés, les serrer avec le sucre en poudre.

17 Retirer la cuve du batteur...

18 ...et ajouter la préparation chocolatée.

19 Mélanger délicatement. Verser la pâte obtenue sur une toile de cuisson « Silpat », elle même posée sur une plaque à pâtisserie perforée.

20 21 Etaler la pâte sur 1/2 cm d'épaisseur en un rectangle régulier.

22 Cuire à four chaud, 180°C pendant 15 à 20 minutes.

23 Au terme de la cuisson, sortir la plaque du four. Retourner la toile silicone sur une seconde plaque et retirer la toile silicone délicatement. Laisser refroidir.

24 25 Ganache au chocolat : Préparer tous les ingrédients.

26 Mettre à bouillir 170 g de crème fleurette.

27 Verser la crème fleurette sur le chocolat en pistoles.

28 Mélanger au fouet afin de bien le dissoudre dans la crème.

29 Il faut que la préparation soit bien homogène. Réserver de côté.

30 Monter les 130 g de crème fleurette restante en crème fouettée.

31 Lorsque la ganache titre 28°C...

32 ...ajouter la crème fouettée...

33 ...et mélanger délicatement avec une maryse.

34 Montage Découper 12 fonds de biscuits avec un triangle inox bombé 7 cm. Disposer 4 fonds de biscuit sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Poser sur chacun des fonds de biscuits un triangle inox bombé 8 cm.

35 Garnir le fond de ganache au chocolat à l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie. Veiller à bien combler les

bords.

36 Ajouter un second fond de biscuit dans chacun des triangles inox. Le biscuit ne doit pas toucher les bords métalliques. 37  
38 Garnir de ganache au chocolat.

39 Combler avec le dernier fond de biscuit.

40 Garnir avec le restant de ganache et lisser à la spatule métallique.

41 Couvrir d'un film et placer au congélateur quelques heures. Glacage brillant au chocolat : Préparer tous les ingrédients (à préparer lorsque les entremets sont bien gelés).

42 Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Verser l'eau dans une casserole.

3 Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

44 Verser l'eau dans une casserole.

45 Ajouter le sucre en poudre.

46 Porter à ébullition... ..et cuire jusqu'à ce que le sucre soit entièrement fondu. On obtient cet état dès la première ébullition. Généralement le sirop titre 105 à 106°C à ce stade là.

47 48 Verser le sirop bouillant sur le cacao en poudre...

49 ...et bien mélanger au fouet. Il ne faut pas laisser de grumeaux.

50 Porter la crème à ébullition.

51 Egoutter les feuilles de gélatine...

52 ...et les ajouter dans la crème chaude...

53 ...afin de bien les dissoudre.

54 Verser la crème chaude sur le mélange sirop et cacao en poudre.

55 Bien mélanger au fouet... jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Laisser refroidir à température ambiante.

56 Finition : Décercler les cercles inox délicatement. Pour cela, faire réchauffer les côtés avec la paume des mains. Ils se démouleront ainsi plus facilement.

57 58 Les disposer sur une grille, elle-même posée sur une plaque creuse. Il faut que les bords de l'entremets soient nets. Pas d'angles cassés, pas de bavures, pas de bulles d'air...

59 60 Lorsque le glaçage titre 32 à 33°C...

61 Napper délicatement les entremets... en versant le glaçage brillant au chocolat sur l'entremets congelé (important) et en veillant à bien recouvrir tous les côtés.

62 63 Faire de même avec les 3 autres entremets et les laisser s'égoutter.

64 Réserver au frais jusqu'au moment du dressage final, à l'assiette.

---

## **LES BIENFAITS DE L'HUILE DE**



# TOURNESOL

L'huile de Tournesol est réputée principalement pour son utilisation culinaire , mais elle regorge aussi de bienfaits pour la peau et pour le bien-être en général. En raison de ses propriétés émoullientes, l'huile de tournesol améliore la rétention de l'humidité au niveau de la peau, parfaite pour les peaux sèches, déshydratées ou sensibles.

Avec ses acides gras et ses vitamines , elle hydrate la peau sans laisser de film gras. Très douce, c'est une huile qui est aussi utilisée pour masser les nourrissons : elle crée une barrière protectrice qui permet de limiter les risques d'infections de la peau.

## **Un rôle protecteur majeur pour les cellules cutanées**

Son atout ? Une teneur en acide linoléique exceptionnelle, qui peut dépasser 75 % de sa composition . Cet acide gras polyinsaturés ( oméga 6) joue un rôle crucial dans l'hydratation de la peau, qui ne peut le synthétiser . C'est en effet l'un des éléments lipidiques indispensables au fonctionnement de ses membranes cellulaires.

En protégeant et en fortifiant le noyau des cellules, ils les aident à lutter contre les agressions (UV, pollution...). En cas de carence en acides gras essentiels , l'épiderme se dessèche et perd de son élasticité. Au contraire , lorsque l'apport en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) est suffisant, la couche cornée est de bonne qualité , et la peau est souple.