

# Pâte à CRÊPES 3

## Ingrédients :

- 30 g de beurre doux
- 190 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 430 g de lait entier
- 1 orange (si possible bio ou non traitée)
- 1 citron (si possible bio ou non traitée)
- 20 g de rhum ambré (facultatif)
- 1 gousse de vanille

## Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille et les zestes de l'orange et du citron.
  2. Ajouter ensuite progressivement les oeufs, bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
  3. Chauffer 1/3 du lait avec le beurre pour le faire fondre. Une fois entièrement fondu, ajouter le reste du lait et mélanger.
  4. Ajouter progressivement à la pâte à crêpes et bien mélanger. Mixer si nécessaire.
  5. Graisser une poêle à crêpes. Cuire une petite louche de pâte à chaque fois.  
Servir-tiède avec du sucrée vanillé.  
Pour plus de saveurs, préparer cet appareil au moins la veille et le réserver au réfrigérateur.
-

# LES BIENFAITS DE LA POUDRE DE BAOBAB

## COMPOSITION

Ce qui rend le fruit du baobab aussi unique, c'est sa composition. Elle est l'une des plus riches en vitamine C du monde. Sa pulpe contient 300 mg de vitamine C pour 100 grammes, ce qui représente une teneur sept fois plus élevée que dans l'orange. Un score exceptionnel ! D'autre part, quelques autres nutriments sont aussi présents dans la poudre de baobab, comme des vitamines (A, PP, B1 et B6) ainsi que des sels minéraux et oligo-éléments essentiels : potassium, phosphore, zinc et fer.

Par ailleurs, il faut aussi souligner la teneur en fibres alimentaires de ce fruit, qui est tout aussi impressionnante. Enfin, ce dernier contient aussi des protéines (dont plusieurs acides aminés essentiels), des flavonoïdes, des polyphénols et des acides phénoliques. Ces principes actifs sont responsables des propriétés et bienfaits de la poudre de baobab.

## ANTI-INFLAMMATOIRE

Les inflammations causent des désagréments parfois très lourds comme des douleurs, des raideurs ou des enflures. Pour lutter contre leurs effets, on peut avoir recours à des solutions naturellement anti-inflammatoires, à l'image de la poudre de baobab. Ce produit contribue à soulager les symptômes en lien avec les inflammations et les maladies inflammatoires (arthrite, arthrose). Cet anti-inflammatoire naturel agit sur les enflures, les raideurs et les douleurs en les diminuant significativement. Les personnes qui en souffrent régulièrement peuvent trouver ici une solution durable, efficace et naturelle pour améliorer leur qualité de vie. La

poudre de baobab peut d'ailleurs associer ses pouvoirs à d'autres aliments et compléments anti-inflammatoires naturels.

## **ANTIOXYDANT**

Comme nous l'avons rapidement évoqué, la poudre de baobab contient des vitamines et des molécules antioxydantes. Il s'agit notamment des polyphénols et des flavonoïdes. Ces éléments chimiques naturellement présents dans les plantes aident à prévenir et à lutter contre les dommages provoqués par l'excès de radicaux libres dans l'organisme. Les radicaux libres ayant pour effet d'accélérer le vieillissement cellulaire et de favoriser le développement de certaines maladies (pathologies cardiovasculaires, cancers.

D'autre part, la poudre de baobab est une source de vitamine C importante. Cette vitamine est naturellement antioxydante. Elle vient donc renforcer l'effet des flavonoïdes et des polyphénols sur les cellules et leur vieillissement accentué . Ces pouvoirs antioxydants ont d'autres bienfaits : ils préservent les cellules cutanées, hydratent l'épiderme... En somme, la poudre de baobab assouplit et apaise les peaux sèches ou abîmées. D'autant que cette même poudre propose aussi des vertus cicatrisantes !

## **LE PLEIN DE VITAMINES**

Le fruit du baobab est très prisé en Afrique, où les populations l'utilisent pour rester en forme et combler leurs besoins nutritionnels. Justement, la poudre qu'il sert à fabriquer propose les mêmes vertus tonifiantes et énergisantes. On peut utiliser la poudre de baobab en cures régulières pour lutter contre la fatigue chronique ou passagère. Elle est aussi d'un grand soutien pour les personnes en convalescence, après un accident ou une blessure. Il en est de même lors d'une baisse de forme ou pour retrouver de l'énergie après une maladie comme une affection hivernale ou une infection.

Il faut souligner le fait que la poudre de baobab contribue à augmenter les défenses naturelles du corps, en raison de sa teneur en antioxydants et principes actifs. Sa consommation régulière permet de stimuler le système immunitaire, de favoriser la récupération après un effort physique ou tout simplement, de retrouver la forme si celle-ci tend à manquer. Enfin, nous allons conclure ce point en disant que la poudre de baobab favorise le transport des nutriments dans le sang (elle est riche en fer) et la cicatrisation des plaies.

## **RICHE EN OLIGO- ELEMENTS**

Dans les divers pays d'Afrique, la malnutrition et la famine touchent une part importante des populations. Pour lutter contre ces fléaux alimentaires, le baobab est utilisé en guise de base alimentaire. Il est un véritable superaliment, permettant de prévenir et de lutter contre les carences nutritionnelles. Sa composition exceptionnelle sur le point nutritionnel permet aujourd'hui de prévenir et de traiter les carences parmi les populations pauvres et sous-alimentées du continent (4). Il lui arrive d'être associé à la spiruline dans le même but.

Pour rappel, le fruit du baobab contient des protéines, des fibres, du fer (quelques autres sels minéraux et oligo-éléments) ainsi que de la vitamine. Mais ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que sa poudre contient aussi six fois plus de potassium que les bananes, six fois plus d'antioxydants que le cassis, et trois fois plus de calcium que le lait de vache !

## **RICHE EN FIBRES**

Les fibres alimentaires sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal, et participent à quelques autres mécanismes importants du corps humain. Elles sont d'ailleurs nécessaires pour lutter contre l'accumulation

de cholestérol sanguin ! Les fibres sont aussi bénéfiques dans la réduction du risque cardiovasculaire . Nous devons chaque jour veiller à les consommer dans des proportions suffisantes. La poudre de baobab en est une source privilégiée. En effet, les fibres sont une composante majeure de la poudre du fruit ! À ce titre, elles réduisent la charge glycémique des repas, apportent une sensation de satiété durable et nous préservent d'un certain nombre de cancers. En particulier de ceux qui affectent les organes qui composent notre système digestif .

## **BON FONCTIONNEMENT DU TRANSIT**

La poudre de baobab propose des propriétés astringentes. Les fibres alimentaires que l'on trouve dans ce produit sont équitablement réparties : 50 % de fibres insolubles et 50 % de fibres solubles. Un mélange idéal pour permettre au transit de fonctionner correctement en toutes circonstances. Le fruit du baobab est un excellent remède contre plus types de troubles gastro-intestinaux. Et si cela peut paraître paradoxal, il est efficace à la fois contre la diarrhée et la constipation. Sa teneur exceptionnelle en fibres est à l'origine de ces propriétés digestives hors normes.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'usage de la poudre du baobab pour lutter contre ces deux troubles intestinaux. Les fibres qu'ils renferment participent à la régulation et la normalisation du transit. Aussi, la consommation de poudre de baobab participe à réduire le risque de déshydratation qui accompagne les cas de diarrhée. En effet, ce fruit est un excellent hydratant !

## **AUTRES BIENFAITS**

En raison de sa composition nutritionnelle hors du commun, le fruit du baobab continue de faire l'objet de recherches scientifiques et d'essais cliniques. On sait aujourd'hui que les propriétés anti-inflammatoires du baobab (ainsi que ses vertus antioxydantes) participent à la protection du foie,

mais aussi à sa régénération. On utilise souvent cet aliment pour réparer les dégâts causés par l'alcool sur cet organe interne.

Riche en calcium et en minéraux essentiels, la poudre de baobab contribue à la santé osseuse et dentaire. Elle s'utilise pour prévenir l'ostéoporose, en raison de sa concentration en calcium, qui est nettement supérieure à celle du lait de vache. Quant au reste de ses composants, ils jouent aussi des rôles intéressants sur la coagulation sanguine, la contraction musculaire et le fonctionnement du système nerveux.

Enfin, dans certains pays, la poudre de baobab s'utilise pour prévenir et lutter contre le paludisme et quelques autres affections et maladies. Les peuples d'Afrique l'ont depuis très longtemps intégré à leur pharmacopée. Le fruit est beaucoup utilisé dans le cadre des médecines traditionnelles locales.

#### **UTILISATIONS ET POSOLOGIES:**

La poudre de baobab s'utilise essentiellement comme complément alimentaire. Particulièrement riche en fibre et en nutriments, elle doit être utilisée avec parcimonie. N'en abusez pas ! Idéalement, il est recommandé d'en consommer chaque jour entre cinq et quinze grammes par jour, ce qui équivaut à trois cuillères à café maximum. Ajoutez votre poudre de baobab à une boisson (eau, jus de fruits, etc.) ou utilisez-la en gélules ou comprimés à avaler. Sachez que vous pourrez aussi utiliser cette poudre pour vos plats, en raison de son goût légèrement acidulé et sucré. Elle est compatible avec différents plats et boissons comme des barres de céréales, des gâteaux ou des smoothies, par exemple.

Si vous débutez une cure de baobab pour lutter contre la fatigue et retrouver la forme, privilégiez des prises matinales. Vous profiterez ainsi de ses bienfaits tout au long

de la journée, et n'interfère pas avec la qualité de votre sommeil. En parallèle, il faut savoir que la poudre de baobab peut aussi s'utiliser en applications externes. On l'ajoute aux produits (lotions, crèmes, masques, shampoing) pour nourrir la peau et les cheveux en profondeur. Il existe aussi certains compléments naturels qui contiennent entre autre de la poudre de Baobab afin de faire profiter des vitamines et antioxydants de celui ci.

## **Les effets secondaires et contre-indications**

La poudre de baobab ne génère pas d'effets secondaires si elle est utilisée avec raison et parcimonie. Sachez toutefois que cette poudre peut occasionner de légers troubles digestifs, en raison de sa grande concentration en fibres alimentaires. Si vous ressentez ces désagréments, diminuez les doses quotidiennes ou arrêtez la cure. De très rares cas d'allergies ont déjà été signalés.

En ce qui concerne les contre-indications liées à sa consommation, elles concernent surtout les personnes atteintes de troubles cardiaques ou rénaux. Ces personnes peuvent réagir au potassium présent dans la poudre de baobab. D'autre part, et pour rappel, la poudre contient une part importante de fibres alimentaires : 44 grammes pour 100 grammes de poudre. Il faut éviter d'en consommer trop afin de ne pas souffrir de troubles intestinaux. Il suffit de respecter les doses recommandées, sans les outrepasser !

## **Poudre de baobab : l'essentiel**

La poudre de baobab est un complément alimentaire comme on en voit peu. Ses bienfaits sont nombreux et surtout : considérables ! Elle agit à la fois sur le confort digestif, la vitalité et les troubles inflammatoires. Le tout, à raison de quelques grammes par jour ! Faites-en une précieuse alliée

de votre santé en prenant soin d'en choisir une de très bonne qualité.