

# QUICHE AUX BROCOLIS ET AU SAUMON

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** environ 45 minutes

**Portions:** 6 (212 Kcal par portion)

## Ingrédients

60 g de gruyère allégé râpé

18 cl de crème liquide 4 % MG

3 œufs

300 g de saumon frais

300 g de brocolis

Poivre

Sel

1 yaourt 0 %

1 fond de tarte léger

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper le brocoli en petits bouquets, les rincer et les faire cuire à la vapeur.
3. Fouetter les œufs entiers avec le yaourt, la crème, du sel et du poivre.
4. Dérouler la pâte dans un moule avec son papier sulfurisé.
5. La piquer avec les dents d'une fourchette.
6. Égoutter le brocoli et le répartir sur la pâte.
7. Ajouter les dés de saumon.
8. Recouvrir le tout du mélange crémeux et saupoudrer du fromage râpé.
9. Enfourner la quiche au brocoli et au saumon frais pour 35 minutes.

---

# FLAN AUX LÉGUMES

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 1 heure

**Portions:** 6 (260 Kcal par portion)

## Ingrédients:

5 cl de lait

100 g de fromage râpé

6 càs de farine

4 œufs

$\frac{1}{2}$  poivron

100 g d'épinard

1 carotte

5 pommes de terre

2 càc de sel

2 càc de poivre

2 càs d'huile d'olive

5 g de levure chimique

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Nettoyer les légumes et les couper en dés.
3. Hacher les épinards.
4. Mettre le tout dans un plat à four et mélanger.
5. Fouetter les œufs avec un filet d'huile.
6. Ajouter la farine avec la levure.
7. Verser le lait et mélanger.
8. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
9. Verser le composé obtenu sur les légumes.
10. Enfournier pour une demi-heure.

11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
  12. Servir le flan aux légumes.
- 

# FILET MIGNON AUX POMMES DE TERRE

**Préparation:** 25 minutes

**Cuisson:** environ 1 heure

**4 personnes**

## Ingrédients

Pour l'accompagnement

2 càs de vin blanc

1 poivron

$\frac{1}{2}$  oignon

4 pommes de terre moyennes

Poivre

Sel

Huile d'olive

**Pour le filet mignon:**

25 cl de crème de cuisson

1 càs de fromage à la crème

Un peu de brandy

$\frac{1}{2}$  oignon

8 steaks de longe de porc

Sel

Huile d'olive

1 càs de grains de poivre

# Préparation:

1. Nettoyer le poivron et le couper en lanières.
2. Mettre le tout dans un plat à four.
3. Arroser les légumes de vin et d'un filet d'huile.
4. Saler et poivrer.
5. Couvrir de papier alu.
6. Préchauffer le four à 200 degrés.
7. Enfournier pour une demi-heure.
8. Retirer le papier alu et retourner les pommes de terre.
9. Poursuivre la cuisson un quart d'heure.
10. En attendant, préparer les autres ingrédients.
11. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile et y ajouter les grains de poivre.
12. Laisser cuire une minute.
13. Ajouter l'oignon pelé et haché.
14. Saler et laisser cuire quelques instants.
15. Verser un peu de brandy et laisser l'alcool s'évaporer.
16. Verser la crème et mélanger.
17. Porter le tout à ébullition.
18. Incorporer le fromage et remuer.
19. Faire dorer la viande dans une poêle avec un filet d'huile.
20. La mettre sur un plat et la saler.
21. Ajouter les tubercules et la sauce crémeuse.
22. Servir le filet mignon aux pommes de terre et à la sauce au poivre.

---

# GÂTEAU AU MASCARPONE ET AUX

# FRAISES

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** environ 45 minutes

**6 personnes**

## Ingrédients

400 g de fraises

1 flacon d'arôme de citron

16 g de levure chimique

220 g de sucre

250 g de mascarpone

4 œufs

250 g de farine

Sucre glace

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Battre les œufs avec le sucre.
3. Après 5 minutes, ajouter le citron.
4. Incorporer progressivement le mascarpone.
5. Tamiser la farine avec la levure.
6. Continuer à battre.
7. Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux.
8. Les ajouter à la pâte, en remuant avec une spatule.
9. Beurrer et fariner un moule à charnière rond de 22 cm.
10. Y transférer la préparation et l'égaliser.
11. Enfourner pour 45 minutes.
12. Laisser refroidir, démouler et décorer de sucre glace.
13. Servir le gâteau au mascarpone et aux fraises.

---

# GLACE AUX FRAISES SANS SORBETIÈRE

Préparation: 20 minutes

Portions: 4

## Ingrédients:

100 g de fraises

150 g de lait concentré sucré

$\frac{1}{2}$  l de crème fouettée

## Préparation:

1. Monter la crème en chantilly dans un bol avec le batteur.
  2. Ajouter le lait condensé et battre à nouveau.
  3. Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux.
  4. Les incorporer au mélange préparé, en remuant délicatement de bas en haut.
  5. Répartir la préparation dans des récipients adaptés à la congélation.
  6. Filmer (sans laisser l'air passer) et laisser reposer plusieurs heures au congélateur.
  7. La glace aux fraises sans sorbetière est prête.
-

# LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

## Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir d'une **double fermentation de jus de pomme** : l'une est **alcoolique** et l'autre est **acétique**. Au cours de la première étape, les levures transforment le sucre en alcool. Non seulement la boisson qui en découle est très appréciée dans le nord de l'Europe, mais elle est aussi une spécialité d'une des plus belles régions de France : le **cidre**.

Lors de la deuxième phase, des bactéries viennent convertir l'alcool en acide acétique. Ce processus donne naissance au fameux vinaigre de cidre. Pour une consommation en tant que complément alimentaire, vous verrez un peu plus bas que deux options s'offrent à vous : une prise sous forme **liquide** ou bien **solide**.

## Les bienfaits du vinaigre de cidre:

### 1. Vinaigre de cidre et foie

Même si aucune étude ne l'a pour l'instant prouvé, une cure de vinaigre de cidre semble avoir des conséquences positives sur le **foie**. Ce breuvage possède des propriétés pouvant améliorer notre état de santé général. Entre autres, sa richesse en **polyphénols** lui octroie des **vertus détoxifiantes** pouvant directement intervenir sur le foie.

Il peut également jouer un rôle dans la régulation de notre **profil lipidique** (taux de **cholestérol** et de **triglycérides**) et de notre degré de **glycémie**. Ainsi, en contrôlant les niveaux de graisses et de sucres, le vinaigre de pomme peut

effectivement aider à un meilleur fonctionnement de cet organe clé. Son action **antiseptique** et **antibactérienne** contribue elle aussi à entretenir un foie en bonne santé.

## 2. Vinaigre de cidre et goutte

Vous avez tout essayé et vous souffrez toujours autant des inflammations liées à la **maladie de la goutte** ? Les **douleurs articulaires** causées par cette pathologie sont dues à l'**accumulation d'acide urique**. De nombreuses recettes ancestrales mentionnent le vinaigre de cidre comme le meilleur **remède pour la goutte**. Grâce à sa forte teneur en acide acétique, il contribuerait en effet à soulager les symptômes.

Pour cela, il est recommandé de faire une cure en le diluant simplement avec de l'eau, ou bien en ajoutant du miel. Ces aliments naturels participent tous deux à la **baisse du taux d'acide urique**. N'oublions pas que le vinaigre de cidre possède des **propriétés anti-inflammatoires** qui peuvent aussi avoir un impact positif si vous souffrez de la goutte ou toutes autres **arthropathies** (arthrite, arthrose, rhumatisme, etc.).

## 3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

Lorsqu'on souffre d'hémorroïdes, trouver un remède efficace peut vite tourner à l'obsession. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour soulager rapidement les personnes qui en pâtissent. Les **bains à base de vinaigre de pomme** (chaud ou froid) sont particulièrement recommandés. Ils traitent localement les **inflammations externes**.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ? Ce sont ses **propriétés anti-inflammatoires** et **veinotoniques** qui lui confèrent son pouvoir

sur la **circulation sanguine**. Ces dernières agissent efficacement sur les **veines dilatées et douloureuses** pour calmer les **sensations de brûlure** causées par les **hémorroïdes externes**. Qu'en est-il des **hémorroïdes internes** ? Une cure ou l'usage de **glaçons** à base de vinaigre de cidre représentent une solution infaillible pour vous aider à réduire ou à faire disparaître le **gonflement des veines rectales et anales intérieures**.

## 4. Vinaigre de cidre et perte de poids

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le vinaigre de pomme est fréquemment mentionné comme **allié minceur**. Entre autres, il aurait :

- un faible apport en calories ;
- une action régulatrice sur la glycémie sanguine et la production d'insuline ;
- un pouvoir stimulant sur le système digestif ;
- des propriétés antioxydantes et détoxifiantes sur la flore intestinale ;
- une possible influence sur le mauvais cholestérol ;
- un effet coupe-faim ;
- et bien d'autres avantages.

Il est important de noter que la corrélation entre la consommation de ce condiment et les caractéristiques mentionnées ci-dessus fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Certaines l'ont d'ailleurs déjà prouvé. Néanmoins, les nutritionnistes sont formels : le vinaigre de cidre n'est pas une potion magique. On aurait bien aimé tomber dedans et perdre nos kilos superflus, mais non. Afin de bénéficier au mieux de ses **vertus amincissantes**, privilégier une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'une pratique sportive régulière reste primordial.

## 5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

Vous êtes sujet aux **insomnies** et passez des heures à refaire le monde avant de vous endormir ? Vous sortez d'un dîner un peu trop copieux et votre système digestif vous empêche de dormir ? Vous êtes parfois réveillé par des **crampes nocturnes** ? Pourquoi ne pas essayer de boire un verre d'eau mélangée à du vinaigre de cidre quelques minutes avant d'aller au lit ? Le vinaigre de pomme est souvent mentionné comme un remède contre les **troubles du sommeil**. Les **sels minéraux** présents dans cet élixir doré, en particulier le potassium, agissent efficacement sur les **contractures musculaires**. Il calme également les **spasmes** et la **nervosité**. Ses **vertus digestives et régulatrices** (glycémie) aident votre organisme à se mettre dans les meilleures conditions pour tomber dans les bras de Morphée.

## 6. Bienfaits du vinaigre de cidre pour les cheveux et la peau

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soin capillaire par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à **tous les types de cheveux** à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les **racines grasses** et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

## 7. Contre les pellicules

Le vinaigre de cidre est un **antifongique**, il peut donc également vous aider à vous débarrasser des **pellicules**. Inclure cet ingrédient à votre routine capillaire révèle ainsi

l'éclat de vos cheveux en leur apportant **brillance** et **gainage**. Vous avez peur de l'odeur que cette mixture peut laisser sur vos cheveux ? Vous n'avez rien à craindre, elle disparaît quasi immédiatement !

## 8. Vinaigre de cidre et acné

Vous avez une **peau à tendance acnéique** ? Vous cherchez un soin naturel pour améliorer l'apparence de votre épiderme ? En usage externe, les **propriétés purifiantes** du vinaigre de cidre agissent localement pour **nettoyer** et **détoxifier** votre minois. Pour les mêmes raisons, il régule également les **peaux grasses**.

Pour essayer cette astuce, on vous recommande de le délayer avec de l'eau (50/50) et d'en imbiber un coton. Ce mélange lutte aussi contre les **boutons**, les **rougeurs** et toutes autres **lésions cutanées** grâce à ses vertus **antiseptiques** et **anti-inflammatoires**.

**Les conseils de Nina** : le vinaigre de cidre ne s'utilise jamais pur, que cela soit pour une application externe ou une cure interne. Il doit toujours être dilué au minimum avec de l'eau.

## 9. Du vinaigre de cidre de pomme pour soulager des coups de soleil

Vous sortez de la douche après une belle journée à la plage ou en montagne et vous réalisez que vous avez pris un bon coup de soleil ? Riche en **potassium**, le vinaigre de cidre est là aussi votre **meilleur allié**. Ce minéral accélère en effet la **régénération des cellules** et les **propriétés anti-inflammatoires** peuvent soulager la douleur.

Comment procéder ? Mélangez  $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre de pomme avec

4 tasses d'eau distillée dans un grand récipient. Trempez-y un linge propre, essorez-le et placez-le sur la zone à traiter. Vous pouvez le garder plusieurs minutes afin de bénéficier de l'effet calmant et rafraîchissant le plus longtemps possible. Cette technique va également vous aider à **prévenir l'apparition des cloques** et à éviter de peler.

## **Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?**

### **Peut-on boire du vinaigre de cidre tous les jours ?**

Comme pour tous les aliments, il est essentiel de ne pas les consommer avec excès, et ce, même s'ils présentent de nombreux avantages pour notre santé. Il en va ainsi de même pour le vinaigre de cidre. Lors d'une **cure de vinaigre de cidre de pomme**, il est recommandé d'en boire (toujours allongé avec de l'eau) **quotidiennement**. Dilué dans un grand verre d'eau, ce breuvage peut être bu **à jeun**, une demi-heure **avant ou après le repas**.

### **Quelles sont les contre-indications liées au vinaigre de pomme ?**

Les personnes dont l'**email** est fragile et sensible doivent faire attention à l'effet de condiment sur ce dernier. Pour prévenir tout désagrément, on vous recommande de privilégier une **cure de vinaigre de cidre en gélules** afin d'éviter le contact avec vos dents.

Vous souffrez de gastrite, de **problèmes d'œsophage ou d'ulcère** ? Dans ce cas, on vous conseille de demander l'avis de votre médecin avant de commencer ce type de cure. Même

dilué, le vinaigre reste très acide et peut endommager les parois du **système gastrique** des personnes concernées.

Comme mentionné au début de cet article, un des atouts de cet élixir de santé est son action régulatrice sur le taux de sucre dans le sang. Néanmoins, cela peut devenir un problème pour les **diabétiques**. Là encore, on vous recommande d'en parler avec votre professionnel de santé au préalable.