

# LAZAGNES

## INGREDIENTS

– 1 gros oignon – 2 gousses d`ail – 750 g de boeuf haché – 1 cuil. à soupe d`huile d`olive – 700 g de sauce tomate – 50 g de beurre (+ 15 g pour le plat) – 50 g de farine – 80 cl de lait – 400 g de feuilles de lasagnes précuites – 200 g de fromage râpé – origan – sel, poivre du moulin

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir l`oignon émincé à feu doux 3 min dans une sauteuse avec l`huile d`olive chaude.
2. Ajoutez la viande hachée et l`ail pressé, mélangez et faites cuire 5 min, en émiettant bien les morceaux.
3. Ajoutez la sauce tomate et 1 cuil. à café d`origan.
4. Mélangez et prolongez la cuisson de 10 min à feu moyen.
5. Rectifiez l`assaisonnement. Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 min.
6. Versez peu à peu le lait froid et fouettez sans cesse pour obtenir une sauce sans grumeaux, qui ne doit pas trop épaissir. Salez, poivrez.
7. Beurrez un grand plat à four. Nappez le fond d`une fine couche de béchamel. Recouvrez de feuilles de lasagnes sans les faire se chevaucher, puis d`une couche de viande et parsemez de fromage râpé.
8. Formez ainsi 3 couches successives et terminez avec le reste de béchamel et le fromage râpé.
9. Saupoudrez d`origan et enfournez pendant 40 min.
10. Laissez reposer 5 min avant de servir, avec une salade de pousses d`épinards.

---

# PAIN SUCRÉ

## INGREDIENTS

- 500 g Farine
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c-à-s de levure boulanger
- 2 c-à-s de lait en poudre
- 1 Tasse d'eau
- 50 g de beurre
- 2 de beurre

## Préparation :

- 1. Mélangez tous les ingrédients avec le mélangeur.
- 2. Couvrir et laisser reposer pendant une heure de temps
- 3. La pâte à doubler de volume
- 4. La dégagez et découper là en patons
- 5. Beurré un moule, disposez les patons
- 6. Badigeonnez d'un mélange ( lait et oeuf). 6
- 7. Enfourner pendant 30 minutes à 170 degrés

---

# NUGGETS DE POULET

4 personnes:

Préparation : 20 mn

Cuisson :20 min

## **INGREDIENTS :**

9 blancs de poulet

Lait

150 g de farine

225 g de chapelure

3 œufs

sel, poivre du moulin

## **Préparation :**

1. La veille, coupez les blancs de poulets en gros cubes, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez au frais jusqu'au lendemain.
  2. Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.
  3. Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.
  4. Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé sans qu'ils se touchent.
  5. Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 10 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.
-

# COLOMBO DE VEAU

**4 personnes :**

Préparation ; 30 mn

Cuisson : 30 mn

## INGREDIENTS

800 g de veau coupé en morceaux (quasi, échine)

1 aubergine

1 échalote

1 gousse d'ail

3 brins de persil plat

1 citron vert bio

1 boîte de tomates jaunes entières au jus (rouges si vous n'en trouvez pas)

5 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à soupe de poudre à colombo

1 cuil. à café de poudre de bois d'Inde

Sel et poivre

## Préparation :

1. Pelez l'échalote et l'ail, hachez-les avec le persil. Placez-les dans un grand saladier avec 3 cuil. à soupe d'huile, les épices, du sel et du poivre.
2. Zestez le citron vert au-dessus du saladier, ajoutez son jus et mélangez bien le tout.
3. Incorporez la viande en morceaux. Avec les doigts,

mélangez la viande avec la marinade afin de bien l'imprégner.

4. Laissez-la reposer au frais au moins 4 heures.
5. Passé ce temps, coupez l'aubergine en cubes et faites-les revenir avec le reste d'huile dans une grande sauteuse pendant environ 10 min.
6. Renversez le contenu du saladier de viande dans une cocotte sur feu vif et faites dorer les morceaux marinés pendant 5 min en mélangeant souvent.
7. Ajoutez les aubergines et les tomates. Versez 40 cl d'eau, rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire à couvert sur feu doux environ 45 min selon la qualité de la viande. Il faut que celle-ci devienne fondante et la sauce sirupeuse.
8. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si la sauce réduit trop. Servez bien chaud accompagné de riz.

---

## **N'DOLE AUX CREVETTES**

6 Personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 mn

### **INGREDIENTS**

2 kg de vernonia (feuilles de n'dolè)

1 kg de viande ou ou de poisson fumé

1/2 d'huile

300 g de pâte d'arachide

50 g de crevettes séchées

150 g d'oignons

20 g de sel gemme ou halite

3 gousses d'ail

1 piment rouge

Eau

Sel ou sel fin

1 tomate mûre

1 c. à c. de concentré de tomates

10 feuilles de basilic

1 cube de bouillon

## **Préparation :**

### **1- Cuisson de la viande**

Découper la viande en gros cubes.

Verser de l'eau dans un faitout. Saler. Ajouter la viande.

Laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux, à couvert.

### **2- Cuisson des feuilles de N'dolé**

Dans une marmite, verser de l'eau.

Saler avec le sel gemme.

Déposer les feuilles de N'dolé et faire bouillir pendant 30 minutes à couvert. Remuer de temps en temps.

Retirer les feuilles et les laver sous l'eau. Répéter l'opération et égoutter.

Hacher très finement.

### **3- Préparation de la pâte d'arachide**

Décortiquer les arachides et les faire tremper pendant deux heures dans de l'eau.

Les écraser au moulin ou au pilon très finement. Vous pouvez les mixer.

### **4- Préparation des épices**

Eplucher et écraser l'ail.

Eplucher et émincer l'oignon.

Ecraser la tomate en purée.

Dans un bol, mélanger la purée de tomate, le concentré de tomate, l'ail, l'oignon, le piment, le basilic.

Ajouter du sel fin et un cube de bouillon.

Dans une grande marmite, faire chauffer à feu fort de l'huile d'arachide. Y déposer le mélange et remuer quelques minutes.

Verser 1/2 litre d'eau. Laisser mijoter.

Verser à nouveau un demi-litre d'eau.

Ajouter les arachides écrasées.

### **5- Assemblage**

Ajouter la viande cuite et les crevettes non cuites. Faire chauffer à l'étouffée pendant 30 minutes.

Ajouter les feuilles de N'dolé écrasées et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Faire cuire à l'étouffée pendant 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter le cube de bouillon.

Faire frire un oignon émincé et l'ajouter au dernier moment par-dessus.

---

# **LES BIENFAITS DU COROSSOL**

## **Bienfaits du corossol pour la santé**

Grâce à ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et hypoglycémiques, le corossol peut être utilisé à diverses fins dans l'organisme, dont les principales sont les suivantes :

### **1. Soulage les maladies inflammatoires**

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires, favorisant la réduction des cytokines pro-inflammatoires, qui sont produites dans l'organisme en cas d'inflammation, ce qui la rend très utile pour améliorer les symptômes de certaines maladies inflammatoires, telles que l'arthrite, l'arthrose et les rhumatismes.

### **2. Prévient le diabète**

Le corossol contient d'excellentes quantités d'antioxydants qui protègent les cellules du pancréas responsables de la production d'insuline, prévenant ainsi la résistance à l'insuline et le diabète.

Le corossol contient également de bonnes quantités de fibres, qui ralentissent l'absorption du sucre, ce qui contribue à équilibrer la glycémie et à favoriser le contrôle du diabète chez les personnes qui en sont déjà atteintes.



### **3. Maintient la santé des yeux**

Grâce à sa teneur en lutéine, un composé antioxydant important pour la santé des yeux, le corossol contribue à réduire le risque de développer des maladies telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire, qui est associée à l'âge et provoque des dommages à la vision, y compris la perte de la vue.

### **4. Protège l'estomac**

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans l'estomac et favorisent la réduction de l'acidité gastrique, ce qui en fait un aliment très bénéfique pour la protection de l'estomac, l'amélioration de la digestion et le contrôle de certaines maladies telles que les ulcères et la gastrite.

### **5. Améliore l'anxiété et le stress**

La feuille de corossol contient de l'anonaïne et de l'asimilobine, des composés aux propriétés relaxantes qui agissent sur le système nerveux central en interagissant avec la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la régulation de l'humeur, améliorant ainsi l'anxiété et le stress.

### **6. Aide à contrôler la tension artérielle**

Le corossol contient du potassium, un minéral essentiel qui aide à éliminer l'excès de sodium de l'organisme par l'urine, ce qui favorise le contrôle de la tension artérielle.

En outre, ce fruit contient également des antioxydants qui favorisent la santé des artères et détendent les vaisseaux sanguins, facilitant la circulation sanguine et contribuant ainsi à contrôler l'hypertension artérielle.

## **7. Renforce le système immunitaire**

Riche en composés anti-inflammatoires et antioxydants tels que la vitamine C et la quercétine, le corossol aide à lutter contre l'excès de radicaux libres et à renforcer les cellules du système immunitaire, prévenant ainsi l'apparition d'affections telles que les allergies, les rhumes et la grippe, par exemple.

## **8. Combat la constipation**

Le corossol aide à lutter contre la constipation car il est riche en eau et en fibres, qui favorisent le transit naturel et la formation de bol fécal, facilitant ainsi l'élimination des matières fécales.

## **9. Maintient le corps hydraté**

La pulpe de corossol contient environ 82 g d'eau, ce qui en fait un aliment important pour améliorer l'hydratation de l'organisme. Elle peut être consommée par temps chaud ou lors d'une activité physique, ce qui permet d'éviter la déshydratation.

## **10. Peut aider à prévenir le cancer**

Des études récentes ont montré que le corossol est riche en acétogénines, un groupe de composés métaboliques qui ont un effet cytotoxique et peuvent donc combattre les cellules cancéreuses. En outre, certaines études ont montré que la consommation à long terme de corossol peut prévenir et traiter différents types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

Cependant, toutes les études n'ont été réalisées qu'en laboratoire, avec des cellules isolées et des animaux, et il est encore nécessaire de mener des recherches sur des êtres humains pour prouver l'effet possible de ce fruit sur les

cellules cancéreuses.

---

## LES BIENFAITS DE L'ORTIE

De la racine à la feuille, l'ortie est un véritable trésor de la nature qui mérite d'être redécouvert. Voici un aperçu des incroyables propriétés de l'ortie.

Elle est dépurative, diurétique et hémostatique, aidant à éliminer les toxines, l'excès d'eau et à stopper les saignements. Elle soulage aussi les douleurs liées aux problèmes rhumatismaux et cutanés.

En tant que tonique général, elle combat la fatigue et aide à la convalescence. Elle peut réguler les hyperglycémies naissantes et est riche en vitamines et acides aminés.

L'ortie a également des effets bénéfiques sur la prostate. Les recherches montrent que l'ortie peut aider à soulager les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

### Les bienfaits de l'ortie et ses vertus

Riche en tanins, en polysaccharides et en lectine, la racine de l'ortie offre des **vertus astringentes**. Elle est souvent utilisée pour soigner les infections de la prostate (prostatites).

Les feuilles d'orties sont **riches en minéraux**, notamment en calcium, en fer, en magnésium et en silice. Elles contiennent également des acides organiques, dont l'acide formique, des

acides phénoliques, des coumarines et de l'histamine.

L'ortie est réputée pour ses **propriétés dépuratives** qui permettent d'éliminer les toxines par le reins. Elle soulage les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte et favorise l'élimination de l'acide urique. Elle agit également sur les **problèmes de peau** tels que l'eczéma et le psoriasis.

Grâce à ses **vertus diurétiques**, l'ortie favorise l'élimination de l'eau qui a tendance à stagner dans le corps.

C'est une **plante hémostatique**, c'est-à-dire qui arrête les saignements. Elle peut être utilisée en cas de règles abondantes ou bien de saignements importants après un accouchement.

Elle offre est aussi un **tonique général** qui aide à lutter contre la fatigue passagère ou chronique. Elle peut être utilisée dans le cadre d'une convalescence, notamment associée à la prêle.

Elle peut être employée pour faciliter la **régulation des hyperglycémies** débutantes.

Riche en vitamines et acides aminés, elle est également utilisée en jus frais comme **boisson détox**.

---

## FLAN AU CAMEL SANS ŒUFS

Ingrédients :

750 g de yaourt grec

1 boîte de lait concentré sucré (petite)

Caramel (supermarché idéal)

Préparation :

\*préchauffez le four 180 degrés

1. Étalez le caramel dans un moule à cake et mettre le moule au congélateur afin que de durcir le caramel et qu'il ne se mélange pas à la préparation.
2. Dans un récipient, mélangez de façon homogène le yaourt grec avec la boîte de lait concentré sucré.
3. Ensuite transvaser le mélange dans le moule.
4. Couvrir le moule avec du papier aluminium.
5. Mettre le moule dans un récipient plus grand pour le bain marie.
6. Laissez cuire au four 180 degrés pendant 45 minutes.
7. Après cuisson laisser refroidir et mettre au frais toute une nuit.
8. Démouler le lendemain et degustez sans modération ☐

---

## BEIGNETS AU SUCRE

### Ingrédients:

50g Sucre

250g Farine

3 Jaunes d'œufs

1 càc Huile neutre

1sachet Levure chimique  
du sucre pour l'enrobage  
1 pincée Sel  
25cl Lait

**Préparation :**

1. Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure tamisée.
  2. Creuser un puits et y verser les jaunes d'œufs et l'huile, puis le lait en 3/4 fois tout en mélangeant de façon à incorporer la farine petit à petit, cela évitera la formation de grumeaux.
  3. bien mélanger pour obtenir une pâte homogène
  4. Laisser reposer 30min
  5. Dans une casserole profonde ou une friteuse, verser l'huile jusqu'au 1/3 et la faire chauffer à feu vif.
  6. Une fois l'huile bien chaude, ralentir le feu et faire cuire les boules formées avec la pâte, quelques beignets à la fois, pendant environ 2 minutes par côté.
  7. Pour placer les beignets dans l'huile, j'ai utilisé une cuillère à soupe car la pâte reste assez liquide et ne peut être pétrie.
  8. Une fois les beignets cuits, les poser sur une feuille de papier absorbant afin de retirer le surplus d'huile, puis les rouler dans du sucre en poudre.
-

# GÂTEAU A LA SEMOULE ET RAISIN SEC

## Ingrédients:

- \* 1 litre de lait
- \* 125 g de semoule fine
- \* 50 g de raisins secs
- \* 1 sachet de sucre vanillé
- \* 100 g de sucre en poudre
- \* 2 œufs

## Préparation:

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède pendant 30 minutes.
3. Dans une casserole, faites bouillir le lait avec le sucre vanillé et la moitié du sucre en poudre.
4. Versez la semoule en pluie dans le lait bouillant, tout en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux.
5. Continuez la cuisson à feu doux pendant 15 minutes, en remuant régulièrement.
6. Retirez du feu et laissez refroidir.
7. Pendant ce temps, égouttez les raisins secs.
8. Battez les œufs en omelette et incorporez-les au mélange de semoule.
9. Ajoutez les raisins secs et mélangez bien.
10. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné.
11. Enfournez pour 30 minutes environ, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et que la pointe d'un couteau plantée en son centre ressorte sèche.
12. Laissez refroidir avant de démouler.

## Les conseils de nina:

\* Pour un gâteau plus parfumé, vous pouvez ajouter un peu de zeste de citron ou d'orange.

\* Vous pouvez également ajouter des pépites de chocolat ou des fruits confits à la préparation.

Vous pouvez l'accompagner d'une boule de glace ou d'une crème anglaise