

RIZ CANTONNAIS

Ingrédients :

4 personnes:

300 g de riz thaï parfumé et égrainé

4 tranches de jambon blanc coupées en cubes

100 g de petits pois cuits à l'eau

un petit oignon épluché

une gousse d'ail

3 œufs

3 cuillères à soupe de sauce soja

huile

poivre

Préparation :

Dans une sauteuse ou un wok, faites chauffer un trait d'huile d'olive. Parfumez-la en faisant revenir quelques minutes une gousse d'ail puis retirez-la lorsqu'elle est colorée. Ajoutez un oignon ciselé dans la poêle et faites-le colorer également. Battez en omelette les œufs dans un saladier. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de piment en poudre. Versez-les dans la sauteuse avec l'oignon et faites les cuire comme des œufs brouillés. Lorsque vous obtenez une texture baveuse, ajoutez 300 g de riz cuit par dessus. Mélangez avec la spatule et cassez les oeufs. Ajoutez les petits pois et le jambon. Mélangez le tout. Versez 3 cuil. à soupe de sauce soja. Pas besoin de saler. Poivrez légèrement et servez.

NEMS FAÇON CYRIL LIGNAC

Ingrédients :

4 personnes :

- 250 g de blancs de poulets coupés / hachés
- 1 carotte épluchée, coupée et passée au hachoir
- 1 oignon épluché et haché
- 50 g de champignons de Paris lavés et coupés en petits dés
- 125 g de germes de soja
- 50 g de vermicelles de haricots mungo trempés dans l'eau
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 œuf
- 16 galettes de riz
- 1 cuil. à café de farine de tapioca ou de maïs
- 1 bière
- quelques feuilles de salade et de menthe pour servir avec les nems
- Sauce : 1 jus de citron vert / 1 cuil. à café de sauce nuoc mam + sucre
- huile de tournesol

Préparation :

Commencez par réaliser la farce : dans un bol, mélangez 250 g de poulet haché finement, la carotte épluchée et hachée, un oignon haché, 50 g de champignons de Paris hachés en petits cube, 125 g de **germes de soja** et 50 g de **vermicelles de haricots mungo** trempés dans l'eau préalablement coupés. Ajoutez un oeuf. Il va **lier le tout**. Pour donner du goût **incorporez un trait de sauce soja**. Elle va

également **assaisonner votre préparation**. Traditionnellement, la farce ne ne contient pas de sauce, de plante aromatique ou d'épice.

Comment réussir le pliage des nems avec les galettes de riz ?

Pour coller les galettes de riz, le chef mélange dans un ramequin de l'eau chaude et de la farine de tapioca (ou de maïs).

Étendez un torchon sur votre plan de travail puis faites tremper vos galettes de riz 3 par 3 dans un grand bol d'eau. Pour éviter qu'elles ne se collent les unes aux autres, le chef a une super astuce : **verser une goutte de bière dans l'eau** ! Une fois que vos galettes sont réhydratées, déposez une première galette de riz sur le torchon. Garnissez-la avec une cuill. à soupe de farce en la déposant en bas et au centre de la galette, à environ 3 cm du bord. Pliez les bords droite et gauche vers le sur la garniture et commencez à rouler votre nem en serrant bien. Lorsque vous arrivez vers la fin de la galette, trempez un doigt dans le mélange farine de tapioca / eau et tartinez-le sur la galette pour coller. Finissez de rouler.

Comment réussir la cuisson des nems ?

Versez de l'huile de pépin de raisin ou de tournesol à environ 3 cm de hauteur dans une sauteuse et faites chauffer le tout. Comme les frites, la cuisson des nems se fait en deux fois. La première étape, consiste à blanchir les nems et à cuire la farce crue

Déposez les nems une fois que l'huile est bien chaude, laissez-les baigner dans l'huile 3 minutes sans oublier de les retourner. Elles doivent légèrement gonfler. Sortez-les et placez-les sur une assiette couverte de papier absorbant. Laissez-les refroidir. Replongez les nems encore 3 minutes dans l'huile pour qu'ils colorent, égouttez-les sur le papier

absorbant. Servez les nems dans les assiettes avec les feuilles de salade et de menthe.

Les conseils de Nina: s'il vous reste de la garniture, préparer des nems supplémentaires et congelez-les après la première cuisson pour les déguster plus tard.

L'huile de Nigelle

Huile Végétale de Nigelle

Cette huile est extraordinairement riche en différents composants et cela la rend particulièrement intéressante ! En effet, elle contient un cinquième d'acides gras mono-insaturés (oméga 9). Près de deux tiers d'acides gras polyinsaturés (oméga 6). De nombreux actifs assainissants, immunostimulants, cicatrisants et/ou antioxydants : huile essentielle de nigelle, nigelline, nigellone, thimoquinone, vitamines essentielles, minéraux. Elle contient également 0.2% d'huile essentielle, ce qui va lui conférer sa saveur (relevée et aromatisée). Tous ses composés la rendent particulièrement active et pourtant très bien tolérée.

Bienfaits

- Action revitalisante, anti-inflammatoire, adoucissante et tonifiante pour la peau. Elle s'utilise contre les problèmes comme : **l'acné, eczéma, psoriasis, zona, brûlures légères, rides, irritations, etc.**
- Action tonifiante et revitalisante pour les cheveux. Elle sera conseillée en cas de : **chute de cheveux légère, de pellicules, de cuir chevelu irrité.**
- Par voie interne, elle est aussi utilisée dans des

protocoles de soins complémentaires en cardio-, dermato- et oncologie ou en cure pour **booster l'immunité**, notamment en raison de sa teneur en vitamines. Ainsi que **pour favoriser le système digestif**.

Utilisations:

La peau

L'huile végétale de Nigelle est composée d'une petite part d'huile essentielle, qui elle-même contient un composé unique : la thymoquinone. Cette molécule possède des propriétés anti-infectieuses puissantes pour agir contre les bactéries et champignons. Elle permet donc d'assainir la peau. De nombreuses recherches ont été menées sur les propriétés de la Nigelle contre l'acné. Elles ont démontré des propriétés anti-inflammatoires pour calmer la peau agressée et cicatrisantes pour en améliorer l'aspect. Selon une étude menée en 2010 , le simple ajout de 20% d'huile de Nigelle dans une lotion classique est plus efficace pour lutter contre l'acné qu'une lotion contenant 5% de peroxyde de benzoyle (un traitement classique).

Les cheveux

L'huile de nigelle calme les démangeaisons du cuir chevelu. Elle fortifie également la fibre capillaire et laisse les cheveux souples et brillants. On l'utilise pour les cheveux ternes, secs et cassants. En renforçant les follicules, celle-ci permet de ralentir la chute des cheveux. Elle peut s'utiliser seule ou en synergie avec une huile essentielle ou une autre huile végétale.

L'immunité

L'huile végétale de Nigelle diminuerait la réponse humorale et stimulerait la réponse cellulaire de l'immunité. En cette

période délicate, pourquoi ne pas booster vos **défenses** immunitaires en conciliant 1 cuillère à café d'huile de Nigelle à avaler le matin Éviter le contour des yeux et de la bouche : lors d'une application cutanée, il est préférable d'éviter d'appliquer l'huile de nigelle autour des yeux et de la bouche. Des précautions doivent être prises car elle pourrait potentiellement agresser les muqueuses. et le soir avec une huile essentielle aux propriétés immunostimulantes.

LES BIENFAITS DU TAMARIN

1. Antioxydant

La pulpe du tamarin est riche en nombreux phytonutriments qui agissent comme de puissants antioxydants alimentaires et peuvent renforcer l'efficacité des défenses immunitaires naturelles de l'organisme. Les antioxydants sont nécessaires pour réduire l'impact inflammatoire du stress oxydatif.

2. Propriétés anticancéreuses

Dans une étude animale de 2014, l'extrait de graines de tamarin a réduit les marqueurs de stress oxydatif et a retardé la progression du carcinome rénal. Ceci est dû à son effet antioxydant, et au fait que l'extrait de graines de tamarin a des propriétés d'induction d'enzymes antioxydantes et un effet de blocage des voies de signalisation liées au cancer.

3. Bénéfique pour le cœur et le cholestérol

Le tamarin étant riche en polyphénols et en flavonoïdes, il a été démontré qu'il diminue le cholestérol LDL et augmente le cholestérol HDL, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose. On a également constaté que la pulpe séchée avait des effets antihypertenseurs, réduisant la pression sanguine diastolique.

4. Protection du foie

La maladie du foie gras, ou hépatostéatose, est en augmentation dans le monde occidental, et il a été démontré que l'extrait de tamarinier a un effet protecteur pour le foie, car il contient des antioxydants appelés procyanidines, qui contrent les dommages causés par les radicaux libres au foie.

5. Antimicrobien

Les composés naturels présents dans l'extrait de tamarin ont le potentiel d'être utilisés comme un antimicrobien naturel contre les micro-organismes pathogènes. Plus précisément, un composé appelé lupéol a été identifié pour ses propriétés antibactériennes.

6. Antidiabétique

L'effet anti-inflammatoire de l'extrait de graines de tamarin a été démontré comme offrant des avantages potentiels de protection et améliorant la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

Effets secondaire

Le tamarin fait partie de la famille des légumineuses et peut donc provoquer une réaction allergique chez certaines personnes. Le tamarin peut abaisser le taux de sucre dans le sang et doit donc être utilisé avec précaution si vous êtes diabétique. Il peut également avoir un effet laxatif s'il est consommé en grande quantité.

Comment utiliser le tamarin

Recette:

- 2 litres d'eau tiède
- 150 g de tamarin décortiqués
- 1 citron vert
- Du sucre à votre convenance

Faites tremper la pulpe dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Mélangez ensuite le tout, passez au tamis, jetez la pulpe et utilisez le liquide. Ajoutez le citron et le sucre. Servir frais ou chaud

LES BIENFAITS DES FEUILLES DE LAURIER 2

Bienfaits des feuilles de laurier

La feuille de laurier, et par conséquent le thé, est riche en potassium, magnésium et vitamines B6, B9 et C et possède des propriétés diurétiques, antifongiques, anti-rhumatismales, anti-inflammatoires, digestives, stimulantes, antioxydantes et expectorantes, et peut être utilisée pour aider au traitement de diverses affections.

Une étude réalisée en 2009 a démontré que la consommation de **1 à 3 g de feuilles de Laurier par jour pendant 30 jours** diminuait la glycémie, le cholestérol total, le cholestérol LDL et les triglycérides tout en augmentant le cholestérol HDL

1. Antimicrobien

Les huiles concentrées dans les feuilles de laurier ont une action antimicrobienne, agissant contre certaines bactéries telles que *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus* sp., *Escherichia coli* et *Pseudomonas aeruginosa*, qui sont responsables d'infections de la peau, du système gastro-intestinal et des voies urinaires, par exemple. En outre, l'extrait de feuilles de laurier a une action antifongique contre certaines espèces de champignons.

2. Diabète de type 2

Les feuilles de laurier améliorent la fonction de l'insuline, l'hormone responsable de l'entrée du glucose dans les cellules de l'organisme pour fournir de l'énergie, de la régulation de la glycémie et est importante dans la prévention et le contrôle du diabète.

3. Cholestérol

L'extrait sec de feuilles de laurier contient des huiles essentielles telles que le cinéol et des polyphénols à l'activité antioxydante qui aident à réguler le cholestérol sanguin en réduisant le cholestérol LDL et les triglycérides, tout en augmentant le taux de cholestérol HDL dans le sang. Ainsi, le laurier peut contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires tels que l'athérosclérose, l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

4. Troubles gastro-intestinaux

Les feuilles de laurier, grâce à leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antispasmodiques, peuvent aider à traiter divers troubles digestifs, tels que les ulcères, par exemple, ainsi qu'à soulager les crampes d'estomac et d'intestin. En outre, les feuilles de laurier contiennent des tanins, qui ont une forte action astringente, utile en cas de diarrhée.

En outre, les composés actifs de la feuille de laurier provoquent une augmentation de la quantité de sécrétion d'enzymes et de mucus gastrique, ce qui contribue à améliorer la digestion, ainsi qu'à avoir un effet protecteur sur les lésions gastriques.

5. Douleurs

Le laurier possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager les douleurs rhumatismales et les inflammations ostéo-articulaires, l'arthrite, les entorses et les contusions.

6. Tumeurs

L'huile essentielle de laurier et certaines de ses substances

actives ont une activité antioxydante et anticancéreuse, empêchant la croissance des cellules tumorales.

7. Problèmes respiratoires

Les feuilles de laurier ont un effet expectorant et ont la capacité d'éliminer l'excès de flegme et de mucus présent dans les voies respiratoires, elles sont donc capables de favoriser le soulagement de la congestion nasale. Cela aide à libérer l'haleine, étant indiqué en cas de rhume, de grippe et de bronchite.

En outre, comme il possède une activité antibactérienne et antiseptique, il est également utile pour éliminer toute bactérie ou virus pouvant causer des infections du système respiratoire, prévenant ainsi l'apparition de maladies.

8. Calculs rénaux

L'extrait de feuille de laurier, ainsi que d'autres plantes médicinales, pourrait aider à prévenir les calculs rénaux car il est capable de diminuer la quantité d'uréase dans le corps, une enzyme associée à un risque accru de calculs rénaux. Cependant, d'autres études sont encore nécessaires pour confirmer cet effet du laurier.

9. Mémoire

Le laurier possède des propriétés antioxydantes qui pourraient améliorer la mémoire et, en même temps, réduire efficacement les autres problèmes cognitifs qui peuvent apparaître avec l'âge, notamment les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson, par exemple.

10. Relaxation

Les feuilles de laurier contiennent des substances telles que le linalol et le cinéol, qui libèrent des huiles essentielles

qui aident à détendre le système nerveux central, soulageant ainsi le stress et l'anxiété.

11. Entretien du Foie

Le laurier est traditionnellement utilisé pour **favoriser la digestion en stimulant la production de bile par le foie**. Une meilleure production de bile peut aider à décomposer les graisses et à faciliter leur absorption par l'intestin, ce qui peut soulager certains symptômes de l'indigestion.

Le laurier a la même action bénéfique que la menthe (*Mentha spicata*) et le romarin (*Rosmarinus officinalis*). Elles aident la détoxification du **foie**, ce qui en fait un parfait remède **pour** la « gueule de bois »

Infusion des feuilles de laurier

Le thé est une excellente alternative pour profiter de tous les bienfaits des feuilles de laurier, et est considéré comme une bonne option en cas de mauvaise digestion, d'anxiété et de stress, par exemple.

Ingrédients :

- 1 ou 2 feuilles de laurier séchée ;
- 1 tasse d'eau bouillante.

Comment préparer:

Pour préparer le thé, il suffit de placer les feuilles de laurier dans de l'eau bouillante et de la laisser hors du feu pendant environ 10 minutes. Ensuite, filtrez et buvez le thé 3 à 4 fois par jour.

Effets secondaires possibles

Les feuilles de laurier sont considérées comme sûres lorsqu'elles sont utilisées dans la cuisine ou comme thé. Cependant, consommée en quantité supérieure à celle recommandée, elle peut provoquer une somnolence, car cette plante a un effet calmant et est capable de ralentir le système nerveux, ainsi que des altérations gastro-intestinales, comme des diarrhées ou des crampes abdominales, ou des maux de tête, par exemple.

En raison de sa capacité à contrôler le taux de sucre, une consommation excessive de laurier peut également faire baisser considérablement le taux de sucre dans le sang, provoquant une hypoglycémie.

Il est donc important que la consommation de feuilles de laurier se fasse selon les indications du nutritionniste, du médecin ou du phytothérapeute afin d'indiquer la quantité idéale qui n'entraîne pas d'effets secondaires.

Contre-indication

La consommation de feuilles de laurier n'est pas recommandée pour les enfants, les femmes qui allaitent ou pendant la grossesse car elle peut stimuler l'avortement. En outre, la consommation de feuilles de laurier doit être faite avec prudence chez les personnes atteintes de diabète, car elle peut réduire considérablement le taux de sucre dans le sang.

En outre, la feuille de laurier ne doit pas être ingérée car elle n'est pas digérée par le système digestif, restant intacte et pouvant se loger dans la gorge ou perforer l'intestin.

Parce qu'il ralentit le système nerveux, il est conseillé d'arrêter d'utiliser le laurier 2 semaines avant toute intervention chirurgicale.

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.