

GÂTEAU MOELLEUX AU YAOURT

Ingrédients :

3 Œufs

125 g farine

1 sachet de sucre vanille

3 yahourt brassé

120 g de sucre en poudre

Beurre

Préparation :

1. Préchauffez d'abord votre four à 180 °C (th. 6).
 2. Dans une jatte, travaillez les yaourts avec le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis incorporez les œufs un à un.
 3. Tamisez la farine, puis incorporez-la soigneusement.
 4. Beurrez et farinez un moule à tarte, puis versez-y la préparation précédente. Glissez au four, pour 35 min.
 5. Laissez enfin le gâteau complètement tiédir hors du four. Servez tiède.
-

LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématuré de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

Agent immunomodulateur et anti-infectieux

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.
- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des

lymphocytes NK (Natural Killer).

- **Action anti-microbienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique.

Action antihistaminique

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxification de l'organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

- **Action antispasmodique** : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.
- **Activité carminative** : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.
- **Action diurétique** : La nigelle possède une action diurétique, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de l'hypertension artérielle.

Long Islande ice tea

INGRÉDIENTS:

1,5 cl de gin

1,5 cl de vodka

1,5 cl de rhum blanc

1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)

1,5 cl de tequila

3 cl de coca-cola

1 cl de Jus de citron

1 citron

Des glaçons

PRÉPARATION:

1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.

2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
 3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
 4. Versez le cocktail dans un grand verre. S'il reste des glaçons, retenez-les pour qu'ils ne tombent pas.
 5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
 6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.
-

TACOS FAÇON BURGER

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 8 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks
- 8 wraps
- 4 C A S de sauce burger
- Cornichons
- 8 tranches de cheddar

Préparation :

1. Faire griller les tranches de poitrine fumée une dizaine de minutes au four à 180°C.
2. Cuire les steaks selon vos goûts.
3. Étaler de la sauce burger sur 4 wraps et déposer des rondelles de cornichon. Recouvrir avec le steak et déposer deux tranches de cheddar par-dessus. Terminer avec des tranches de poitrine fumée grillées.
4. Recouvrir avec un autre disque de wrap et bien refermer les tacos burgers. Cuire deux minutes de chaque côté dans une poêle chaude et déguster aussitôt !

FILET MIGNON AU MIEL

4 personnes :

INGRÉDIENTS:

1 c. à soupe de huile d'olive

15 g de beurre

1 filet mignon de porc

2 c. à soupe de miel

sel, poivre

1 bouquet de ciboulette

PRÉPARATION:

1. Faire dorer le filet mignon de porc dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Laisser cuire 5 minutes à feu doux en le retournant régulièrement.

2. Ajouter le miel, saler, poivrer et verser un peu d'eau au fond de la cocotte. Couvrir puis laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.

3. Découper des tranches de filet mignon de porc et servir en nappant de sauce au miel et de ciboulette ciselée. Déguster aussitôt.

Les conseils de Nina :

Accompagner le filet mignon de porc au miel avec des pommes de terre au four.

CORDON BLEU

INGRÉDIENTS:

2 escalopes de poulet

2 tranches de jambon

4 tranches d'emmental (ou toastinettes de fromage fondu)

farine

1 oeuf

chapelure

1 noisette de beurre

1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION:

1. Ouvrir les escalopes de poulet en portefeuille (c'est à dire les ouvrir sans complètement les séparer). Les déposer sur du film alimentaire et les passer sous un rouleau à pâtisserie pour les attendrir. Saler et poivrer.

2. Déposer le jambon sur les escalopes ainsi que le fromage. Attention : le jambon et le fromage ne doivent pas dépasser de l'escalope ! Il faut laisser un bord d'environ 1 cm pour ne pas que tout coule à la cuisson.

3. Bien refermer l'escalope et faire tenir à l'aide d'un cure-dent si nécessaire.

4. Rouler les cordons bleus dans la farine puis retirer l'excédent. Les tremper dans l'oeuf battu en omelette puis enfin dans la chapelure. Vous pouvez doubler la panure en repassant dans l'oeuf et la chapelure pour une panure bien croustillante.

5. Déposez les cordons bleus sur une plaque de cuisson garnie d'un papier cuisson.

6. Arrosez chacun avec un peu d'huile d'olive (mettre si possible de l'huile dans une bouteille avec spray plus pratique) et enfournez dans le four chaud à 180°C (th. 6) pour

25 à 30 min de cuisson.

COMPOTE DE POMME

Ingrédients :

1,5 kg de pomme

2 sachets de sucre vanillé

1 gousse de vanille

un peu d'eau

citron

PRÉPARATION:

1. Peler et retirer le trognon des pommes. Les couper en dés. Arroser de jus de citron pour éviter que les pommes ne noircissent.
2. Déposer les morceaux de pommes dans une casserole et ajouter le sucre vanillé et les grains de la gousse de vanille. Verser un peu d'eau au fond de la casserole.
3. Laisser cuire à feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.
4. Une fois les pommes bien tendres, les réduire en compote en laissant des morceaux ou non.
5. Laisser la compote de pommes refroidir avant de la servir !

Les conseils de Nina :

Ici, on a choisi la vanille pour parfumer la compote mais vous pouvez saupoudrer avec un peu de cannelle pour varier les plaisirs. N'hésitez pas à sucrer un peu plus si vos pommes ne sont pas sucrées de base.

LES BIENFAITS DES NOIX

1. CONTRE LE CANCER

Les noix diminuent le risque de cancer Les noix réduisent non seulement le risque du cancer de la prostate, mais aussi celui du cancer du sein.

Selon l'étude, une consommation de noix équivalente à 56 g par jour permet une réduction de 50% du risque du cancer du sein.

2. SANTÉ DU CŒUR

Elles améliorent la santé du cœur Les noix sont riches en L-arginine, un acide aminé aux nombreux bienfaits pour les personnes qui souffrent ou ont un risque de maladie cardiovasculaire.

Les noix contiennent également de l'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga-3 essentiel. L'ALA est un anti-inflammatoire naturel qui aide à prévenir la formation de caillots de sang.

une consommation régulière de noix régule aussi le taux de cholestérol.

Et selon cette étude, consommer plus de noix réduit de manière significative le risque de décès chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire

3. ANTIOXYDANT

La noix est particulièrement riche en antioxydants. Sachez que les antioxydants sont essentiels à votre bonne santé, car ils

jouent un rôle important pour combattre le vieillissement. Ces composés réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont à l'origine du vieillissement. De plus, les antioxydants des noix sont particulièrement puissants et ne sont présents que dans de très rares aliments.

Les noix ont une haute teneur en polyphénols, qui possèdent un pouvoir antioxydant élevé en se liant aux lipoprotéines responsables de l'athérosclérose in vivo. « Chez les humains, les études prouvent que les noix améliorent le taux sanguin des lipides, comme le cholestérol, le HDL, le LDL et les triglycérides. Elles améliorent aussi la fonction endothéliale et réduisent les inflammations, et ce sans aucune prise de poids. »

4. FAVORISENT LA PERTE DE POIDS

Sachez qu'en mangeant des noix, votre sensation de satiété augmente, Résultat, vous grignotez moins et il est plus facile de maîtriser votre poids.

5. PANNE SEXUELLE

Elles améliorent la fertilité masculine C'est certainement l'un des bienfaits. En ajoutant 75 g de noix par jour à l'alimentation des hommes, des chercheurs de l'université de Delaware ont constaté une amélioration de la qualité du sperme, en termes de vitalité, mobilité et morphologie.

6. BON POUR LE CERVEAU

Les cerneaux de noix stimulent le cerveau. Les noix contiennent de nombreux composés neuroprotecteurs, notamment la vitamine E, la vitamine B9, la mélatonine, les acides gras oméga-3 et les antioxydants.

Les études scientifiques indiquent que manger des noix est bénéfique à la santé du cerveau, particulièrement pour augmenter les capacités de raisonnement chez les jeunes

adultes. Selon cette étude, manger des aliments riches en antioxydants, y compris les noix, réduit la dégénérescence causée par le stress oxydatif du vieillissement. Cela augmente aussi la durée de vie moyenne du cerveau et améliore les fonctions cognitives et motrices pendant le vieillissement.

7. CONTRE LE DIABÈTE

Les noix aident à réguler le diabète Grâce à leur haute teneur en acides gras bénéfiques à la santé, on sait que les noix améliorent les paramètres métaboliques chez les personnes souffrant du diabète de type 2. Une étude sur les personnes avec le diabète de type 2 et qui sont en surpoids a démontré que manger 30 g de noix par jour réduit de manière significative les niveaux d'insuline, et ce après seulement 3 mois.

Les cerneaux de noix sont entourés d'une fine pellicule ocre et légèrement amère. C'est d'ailleurs pour se débarrasser de cette amertume que certaines personnes enlèvent cette pellicule en trempant les noix dans de l'eau bouillante. Mais il ne faut pas l'enlever ! En effet, les chercheurs ont calculé que c'est dans cette pellicule que se trouvent 90% des antioxydants des noix. Cette fine couche est donc la partie la plus bénéfique à votre santé ! Pour augmenter les bienfaits des noix sur votre santé, il est conseillé de consommer seulement des noix bio, crues et non irradiées.

LRS BIENFAITS DE LA PASTÈQUE

La pastèque ou « melon d'eau » est comme son nom l'indique, **gorgée d'eau (92%)**. En période de fortes chaleurs, elle nous préserve de

La **déshydratation**.

C'est aussi un excellent **diurétique**, qui pallie la rétention d'eau. Elle est efficace en cas **d'œdème**.

La pastèque contient du **potassium** efficace **contre les crampes musculaires** et **les courbatures**.

BON POUR LE CŒUR

Les graines de pastèque dilatent les vaisseaux sanguins, elles diminuent l'hypertension **artérielle** et préviennent ainsi les maladies cardio-vasculaires.

ANTIOXYDANT

Riche en lycopène. Il freine le développement des cellules cancéreuses, protège l'organisme des maladies cardio-vasculaires et la peau des effets néfastes du soleil.

SOURCE DE VITAMINES

La pastèque contient de nombreuses vitamines : la vitamine C (11mg/100g) qui **renforce notre système immunitaire**, la bêta-carotène (pro vitamine A) qui intervient dans la **vision** et de la vitamine B6 pour la formation des tissus et le bon fonctionnement du **système nerveux**.

0 CHOLESTÉROL

Très **pauvre en calories** (30kcal/100g), **nulle en cholestérol**, elle est parfaite pour les régimes. De plus sa richesse en eau procure rapidement une **sensation de satiété**. On la recommande pour les personnes en surpoids.

TROUBLES DIGESTIFS

Au niveau digestif, manger de la pastèque peut apaiser les **brûlures d'estomac** et **diminuer les flatulences**. Elle purifie aussi le côlon, le foie, les reins, les voies urinaires et débarrasse votre organisme des parasites

intestinaux.

PANNE SEXUELLE

Au niveau sexuel, les graines de pastèque contiennent de la **citrulline**, un acide aminé au pouvoir vasodilatateur. Ainsi la pastèque peut diminuer les troubles de l'érection.

TROUBLE DE MÉMOIRE

Les graines peuvent aussi **stimuler la mémoire** et ont des propriétés **laxatives** et **anti-inflammatoires**.

UTILISATION DE LA PASTÈQUE :

L'écorce de pastèque détient des propriétés **anti fongiques**, elle freine la croissance des champignons.

La pastèque n'est pas contre-indiquée chez les femmes enceintes.

Utilisation interne :

Infusion de graines de pastèque pour purifier les reins : faire bouillir 4 cuillères à café de graines de pastèque écrasées dans de l'eau. Filtrer les graines et boire.

Jus de pastèque (bien pour les pannes sexuelles pour cela mixer avec les graines) : Enlevez l'écorce, mixez les morceaux de pastèque. Y ajouter du jus de citron, et des feuilles de menthe.

Il se conserve au frais pendant 24H

Utilisation externe :

Remède contre les mycoses : Frotter l'écorce de pastèque sur la peau, puis rincer.

Cette astuce s'applique aussi pour les peaux à tendance acnéique.

Pour tonifier la peau : Un coton imbibé de jus de pastèque tonifie votre peau, élimine le sébum et resserre les pores de la peau.

Masque naturel : Écraser la partie blanchâtre de la peau de pastèque, mélanger avec une cuillère à soupe de fromage blanc et de farine pour épaissir votre mélange. Appliquer sur le visage et rincer.

L'huile de graines de pastèque est utilisée pour hydrater la peau et nourrir les cheveux.

LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

Renforcement du système immunitaire

L'organisme peut être fragilisé, particulièrement en période hivernale. Pour renforcer le système immunitaire, l'alimentation ne doit pas être négligée. À cet effet, la goyave est la parfaite alliée pour protéger le corps des infections et des agents pathogènes. La vitamine C qu'elle contient en grande quantité favorise la production de globules blancs, cellules impliquées dans la défense immunitaire. Elle est donc bénéfique pour nettoyer les voies respiratoires et éviter d'attraper une grippe ou un rhume.

Antioxydant

La goyave possède des propriétés antioxydantes naturelles exceptionnelles. En effet, elle est riche en lycopènes, un

pigment rouge de la famille des caroténoïdes. Ceux-ci sont plus présents dans les goyaves à chair orange et rouge que dans celles à chair blanche.

Facilité la digestion

La haute teneur en fibres de la goyave, notamment la pectine, est bénéfique pour le système digestif. Elle permet d'augmenter le volume des selles et accélère le transit intestinal. Elle est aussi préconisée pour nettoyer les intestins et soulager la constipation. En cas de troubles digestifs, il est recommandé de mâcher les feuilles ou les graines de ce fruit.

Contre l'hypertension, l'obésité et le diabète

Boire régulièrement une tisane de feuilles de goyave permet de réguler la tension artérielle. Cette consommation journalière à long terme permet également de réduire les niveaux de cholestérol, de glucose et de triglycéride.

En effet, elle empêche la décomposition des glucides en sucre, ce qui favorise la perte de poids et réduit ainsi les risques d'obésité. De plus, sa concentration en hydrates de carbone apporte des sucres naturels à faible quantité et n'entraîne donc pas de pics glycémiques chez les personnes atteintes de diabète.

Anti-inflammatoire

Les feuilles de la goyave sont d'excellents remèdes anti-inflammatoires naturels. Leurs composantes permettent de soigner les blessures et de calmer les éruptions cutanées. Elles possèdent également un pouvoir anesthésique, et sont pour cette raison utilisées pour soulager les maux de dents.

Pour profiter de ces vertus, il est recommandé de bouillir quelques feuilles dans un demi-litre d'eau. Après avoir laissé

reposer le tout pendant quelques minutes, filtrer l'eau à l'aide d'une passoire. Il suffit d'utiliser la décoction sur les zones lésées de la peau. Elle peut aussi être prise en bain de bouche pour prévenir les caries et soulager les douleurs.

Bienfaits sur la peau

Outre ses vertus sur la santé, la goyave présente également de nombreux bienfaits en cosmétologie. Grâce à ses capacités astringentes, elle retarde le vieillissement et raffermi la peau tout en lui donnant de l'éclat. Quelques petites astuces à connaître pour une peau saine et en bonne santé :

- L'infusion des feuilles de goyavier peut être utilisée comme lotion nettoyante. A appliquer délicatement sur le visage à l'aide d'un coton.
- Pour un gommage facile, couper une goyave en deux et effectuer des moments circulaires sur les zones ciblées de la peau.
- Pour prévenir l'acné et points noirs, écraser les feuilles du goyavier et les mélanger avec de l'eau, ensuite appliquer le tout sur le visage.