

LES BIENFAITS DES FEUILLES DE LAURIER

Les feuilles de laurier : riches en nutriments

Les merveilleux bienfaits des feuilles de laurier proviennent certainement de sa forte teneur en nutriments. En effet, ces feuilles contiennent :

- Du calcium
- Du magnésium
- Du potassium
- De la vitamine A et C
- De l'acide folique
- Du sélénium
- Du cuivre

A part ces minéraux et ces nutriments, le laurier renferme d'autres principes actifs lui fournissant les propriétés esthétiques et médicinales.

Les diverses utilisations du laurier

Grâce au fait qu'il soit riche en nutriment, le laurier peut être utilisé pour concocter divers remèdes naturels contre des maladies et des problèmes psychologiques et esthétiques.

L'anxiété

Le laurier possède un effet calmant sur le système nerveux. Juste avec son arôme, vous pouvez vous sentir mieux. Vous devez faire une infusion en faisant bouillir 3 feuilles de laurier avec 250 ml d'eau. Vous n'avez qu'à boire cette boisson avant de vous coucher. En consommant régulièrement

cette plante, vous serez relaxé et vous dormirez mieux.

Les rides

Le laurier est un excellent allié pour lutter contre les rides et la peau sèche. Pour préparer la tisane de laurier, il faut cuire 5 feuilles de laurier dans 500 ml d'eau. Utilisez-la comme tonique pour le visage en l'appliquant sur un visage nettoyé.

Des cheveux raides

Le laurier rend les cheveux plus lisses et plus doux. Pour cela, il faut faire cuire les feuilles de laurier dans de l'eau durant 20 minutes. Appliquez la solution sur les cheveux avant que vous utilisiez le shampoing.

La perte de cheveux et les pellicules

Pour lutter contre ces problèmes, vous devez rincer vos cheveux avec du thé de laurier. De plus, cette plante favorise la circulation sanguine dans le cuir chevelu ce qui va booster la repousse des cheveux. Vous allez l'appliquer après le lavage de vos cheveux.

Des cheveux qui ont perdu leur brillance

Le thé de laurier donne aux cheveux des reflets brillants et bruns ce qui va les aider à devenir plus foncés. Ainsi, appliquez le thé puis laissez agir pendant 15 mn et rincez avec de l'eau.

Les poux

Pour éliminer les poux, faites cuire 50 g de feuilles de laurier dans 400 ml d'eau. Laissez mijoter jusqu'à ce la solution soit réduite à moitié. Egouttez bien puis attendez qu'elle refroidisse avant de l'appliquer sur les cheveux.

Laissez agir pendant 3 heures puis rincez.

Les insectes

L'odeur du laurier repousse les mouches et les moustiques. De ce fait, il faut saupoudrer les feuilles autour de la maison ou encore verser quelques gouttes de laurier sur les zones concernées.

GATEAU DE BOUDOIR CRÉMEUX

Préparation: 15 minutes

Cuisson: environ 10 minutes

Personnes : 8 (180 Kcal par portion)

Ingrédients

22 boudoirs

Jus d'un demi-citron

$\frac{1}{2}$ verre de vin blanc

Un peu de rhum

1 càs de stévia

1 verre d'eau

Crème:

Vanille

Zeste râpé d'1 citron

3 œufs

1,5 càs de stévia

45 g de maïzena

$\frac{1}{2}$ l de lait

1. Mélanger le vin avec la stévia, le rhum et le jus de citron.

2. Couper les boudoirs en deux et les faire tremper rapidement dans le mélange précédent.
 3. Les placer debout dans un moule en verre rond.
 4. Dans une casserole, casser les œufs.
 5. Ajouter la stévia et la maïzena.
 6. Fouetter le tout.
 7. Verser le lait petit à petit, en continuant à fouetter.
 8. Aromatiser de vanille et de citron.
 9. Faire épaissir sur feu doux quelques instants, en remuant sans cesse.
 10. Verser cette crème dans le moule.
 11. Fermer avec d'autres boudoirs imbibés du sirop.
 12. Mettre au frais pour au moins 5 heures.
 13. Décorer de sucre en poudre.
-

SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut

également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !

ROULÉ AU POULET ET FROMAGE

Ingrédients :

– une pâte feuilletée

Pour la béchamel:

– 70g de beurre

- 70g de farine
- sel où cube bouillon, poivre, herbes de Provence
- 1litre de lait
- 2 poignets de fromage râpé
- 200g de blanc de poulet

Préparation :

1. Faire d'abord votre béchamel pour lui laisser le temps de refroidir, prendre la pâte feuilleté et coupez des bandes de 1. 5 Cm.
2. Puis les rouler sur du papier allu que vous aurez roulé en tube.
3. Puis les badigeonner de lait ou de jaunes d'œuf et enfournez le temps qu'il dore.
4. Faire revenir les blancs de poulet salé et poivré et couper en petit dés et mélanger a la béchamel puis remplir les rouleaux de pâte feuilleté et roulez les bords dans le fromage râpe et remettre au four 5 min.

Les conseils de Nina : pour plus de goût mariné la vieille où quelques heures avant votre blanc de poulet avec les herbes de Provence ou autre épices de votre choix.

Sauce béchamel: voir dans la rubrique **sauce pour accompagnement**

QUICHE AUX CHORIZO ET OIGNONS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Personnes : 4

Ingrédients :

½ chorizo fort

4 œufs

4 oignons

1 rouleau de pâte brisée

q.s de gruyère râpé

250 ml de crème épaisse à 15 % de MG

Sel, ou un cube bouillon pour plus de goût.

Poivre, un peu d'herbes de Provence

Préparation :

1. Allumer le four à 200 degrés.
 2. Disposer la pâte dans un moule à tarte
 3. Couvrir de papier cuisson et de riz ou lentilles sec.
 4. Faire cuire une dizaine de minutes au four chaud.
 5. Peler et émincer les oignons.
 6. Détailler le chorizo en rondelles.
 7. Fouetter les œufs avec du sel où le cube bouillon bien émietté et du poivre et les herbes de Provence.
 8. Ajouter la crème et fouetter à nouveau.
 9. Garnir la pâte brisée du chorizo et des oignons.
 10. Arroser du mélange crémeux et saupoudrer de gruyère râpé.
 11. Remettre au four pour une vingtaine de minutes, à la même température.
 12. Servir la quiche au chorizo et aux oignons.
-

CARAMEL AU BEURRE SALÉ

Préparation : 5 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients :

- 100 g de sucre en poudre
- 40 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème liquide, entière

Préparation :

1. Faites chauffer le sucre seul dans une casserole en inox sur feu moyen. Laissez cuire sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise.
2. Ajoutez peu à peu le beurre puis la crème fraîche en mélangeant vivement avec un fouet pour éviter les grumeaux.
3. Lorsque la préparation est bien homogène, poursuivez la cuisson 5 minutes et retirez du feu. Le caramel est encore liquide, s'il est assez cuit, il va durcir en refroidissant.
4. Versez dans un petit pot à confiture et laissez refroidir. Conservez le au réfrigérateur.

CARAMEL MAISON

Ingrédients :

500g de sucre

30 cl d'eau

1 c à s de vinaigre blanc

Préparation :

1. Dans une casserole, ajouter le sucre, le vinaigre et 10 cl d'eau, faire bouillir.
2. De temps en temps remuer la casserole par des mouvements circulaires sans toucher au contenu au risque qu'il ne se cristallise.
3. Vérifiez la couleur du caramel trop clair pas de goût trop foncé, il devient amer. Il doit être brun.
4. Dès que la bonne couleur est atteinte, éteignez le feu et mettez la casserole dans l'évier, ajoutez les 20 cm d'eau restant à bout de bras, faites attention ça saute.
5. Remettre la casserole sur le feu tout en remuant la casserole par des mouvements circulaires pour parfaire le mélange.
6. Dès que l'ébullition est atteinte, éteignez le feu et laissez refroidir.
7. Pour finir, Mettre en bouteille le demi-litre de caramel ainsi obtenu.

FLAN CAMEL GOURMAND

4 oeuf

- 1/2 l de lait
- 2 sachets de sucre vanillé
- 70 g de sucre en poudre
- du caramel (préparé)

Préparation :

1. Préchauffer le four th.6 (180°C).
2. Dans une casserole, faites bouillir le lait. Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis versez le lait bouillant sur le mélange, tout en remuant au fouet.
3. Versez du caramel dans votre moule à flan (un moule à manqué par exemple) ou dans des ramequins individuels. Versez ensuite votre préparation.
4. Enfournez au bain-marie pendant 25 min. Après le temps de cuisson, laissez refroidir 15 min pour le(s) démouler, mettez-le(s) à l'envers sur un plat.

les conseils de Nina : Vous pouvez si vous le souhaitez faire votre caramel maison. Voir dans la rubrique recette de base.

Bain marie : Commencez par préchauffer votre **four**. Pendant ce temps, placez le ou les récipients contenant votre préparation à cuire dans un plus grand plat à bords hauts. Versez dans ce dernier de l'eau chaude pour **créer** le **bain marie**. Environ 3 à 4 cm de hauteur d'eau suffisent.

FLAN A LA SEMOULE ET CAMEL AU BEURRE SALÉ

Préparation: 20 minutes

Cuisson: environ 50 minutes

Personnes : 6

Ingrédients:

caramel au beurre salé :

65 g de crème fraîche liquide
100 g de beurre demi-sel
100 g de sucre

Flan:

3 œufs
150 g de semoule fine
1 paquet de sucre vanillé
50 g de sucre
1 càc de poudre de vanille
1 l de lait

Préparation:

1. Faire caraméliser le sucre dans une casserole à fond épais.
2. Éteindre le feu et ajouter le beurre.
3. Mélanger vigoureusement.
4. Dans une casserole, faire chauffer la crème.
5. La verser en filet sur le caramel, en mélangeant bien le tout.
6. Faire épaissir 5 minutes à feu doux, en remuant continuellement.
7. Prendre un moule à charlotte d'un diamètre de 20 cm et d'une hauteur de 10 cm.
8. Verser 100 g de caramel au beurre salé.
9. Faire bouillir le lait avec la vanille et le sucre.
10. Verser la semoule en pluie.
11. Mélanger et laisser cuire une vingtaine de minutes, en remuant régulièrement jusqu'à ce que tout épaississe.
12. Éteindre le feu.
13. Fouetter les œufs en omelette et les joindre au mélange précédent.
14. Bien mélanger, puis transférer dans le moule.
15. Mettre ce dernier dans un plat large contenant de l'eau aux $\frac{3}{4}$ de sa hauteur.
16. Enfourner au bain-marie pour une demi-heure, à 210

degrés.

17. Éteindre le four et laisser le flan reposer à l'intérieur une dizaine de minutes.
18. Laisser tiédir, démouler et mettre au frais plusieurs heures.
19. Servir le flan à la semoule et au caramel au beurre salé.

GÂTEAU À LA MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 35 minutes

Portions: 6

Ingrédients:

Pour la pâte:

200 g de farine

5 g de levure chimique

Du sucre vanillé

50 g de sucre

15 cl de lait

2 càs de cacao en poudre non sucré

Pour la mousse:

2 càs de poudre de cacao amer

30 cl de crème fouettée

80 g de sucre glace

Pour le glaçage:

10 cl de crème fouettée

q.s de chocolat noir

Préparation:

Réaliser la pâte

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Tamiser la farine avec le sucre vanillé et le cacao dans un bol.
3. Y ajouter le sucre et mélanger avec une spatule.
4. Verser le lait progressivement, en fouettant le tout.
5. Ajouter la levure et mélanger.
6. Tapiser un moule à charnière de papier cuisson et y verser la préparation.
7. Égaliser, couvrir et enfourner une demi-heure.
8. Retirer du four, mettre sur un plateau et diviser en deux.
9. Mettre l'une des portions au frais.

Réaliser la mousse

1. Monter la crème en chantilly, en ajoutant le sucre glace et le cacao.
2. Garnir la base de cette crème et l'égaliser.

Préparer le glaçage

1. Hacher le chocolat et le mettre dans une casserole avec la crème.
2. Faire chauffer le tout, en remuant.
3. Recouvrir le gâteau du glaçage et le servir.
4. Le gâteau mousse au chocolat est prêt à être dégusté.