

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 **citruiline**, 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 lycopes, 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.

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 shampooing.

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

– 1 litre 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 feuilletée 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 :

$\frac{1}{2}$ 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.