

Les aliments contre le diabète

1- **Le citron réduit le taux de sucre dans le sang**

Saviez-vous qu'en arrosant vos salades ou vos poissons d'un filet de citron, vous réduisez l'index glycémique de vos repas ? En réduisant sensiblement le taux de sucre dans le sang, le citron vous permet d'éviter fringales et prise de poids.

2 – **L'avocat est un fruit coupe-faim**

Il est extrêmement riche en fibres solubles, cela fait de l'avocat un fruit anti-diabète, anti-cholestérol et coupe-faim. Riche en tanins antioxydants, il est également un bon protecteur de votre cœur.

3- **Les épinards aident à stabiliser la glycémie**

On les cite souvent comme les champions de la richesse en fer, mais les épinards sont surtout riches en acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant qui influe sur le rythme auquel le sucre sanguin est brûlé.

4- **L'avoine est riche en fibres solubles**

L'avoine est extra riche en fibres solubles (donc coupe-faim, anti-diabète et anti-cholestérol) et renferme de la trigonelline, un composant qui aide votre organisme à mieux réguler son taux de sucre.

5- **L'oignon fait baisser le taux de glucose et de triglycérides**

L'oignon (et surtout l'oignon rouge) est une excellente source de quercétine, un antioxydant puissant. Mais ses molécules soufrées participent aussi à la réduction des taux de glucose, de cholestérol et de trihlycérides dans le sang.

6- **L'ail régule le taux de sucre dans le sang**

A petites doses, l'ail n'aura que peu d'effets sur votre haleine (surtout si vous pensez à ôter le germe qui est à l'intérieur, difficile à digérer) mais aura de grands effets sur votre santé. L'ail est en effet un grand protecteur des diabétiques (ses principaux actifs aident le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang) mais aussi du cœur car il fluidifie le sang.

7 – **Le gingembre fait baisser le taux de glucose dans le sang**

On sait que le gingembre est notre meilleur allié en hiver car

il est antifatique, antiviral et antibactérien. Mais c'est aussi un protecteur cardiaque et il accroît la captation du glucose par les cellules musculaires, donc il favorise la réduction du taux de glucose dans le sang.

8 – **La cannelle augmente la sensibilité à l'insuline**

La cannelle, l'un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est aussi riche en fibres, coupe-faim, la cannelle augmente la sensibilité des cellules à l'insuline. Un peu de cannelle dans les plats et notre « hormone du sucre » fonctionne mieux.

9 – **Le piment prévient l'hyperglycémie**

On sait que le piment réduit le risque d'AVC et d'infarctus, mais il aide aussi à réguler la glycémie en empêchant la transformation de l'amidon en glucose. Brûle graisses, il augmente aussi le métabolisme de base.

GÂTEAU LÉGER AUX FRAISES

Ingrédients :

12 cl d'huile

$\frac{1}{4}$ l de lait

350 g de farine de blé

13 g de levure chimique

1 pincée de sel

3 œufs

12 g de sucre vanillé

75 g de stevia

Sucre glace et des fraises

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Battre les œufs avec le sucre vanillé et le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
3. Verser alors la stévia petit à petit, en continuant à

battre.

4. Ajouter ensuite l'huile et mélanger doucement au fouet manuel.
5. Verser le lait, bien remuer.
6. Tamiser la farine et l'ajouter en 4 fois dans le mélange.
7. Terminer par la levure, bien mélanger.
8. Recouvrir un moule de 34 x 30 cm de papier cuisson.
9. Versez la préparation et l'égaliser.
10. Ajouter les fraises entières ou coupées en deux.
11. Enfournier le gâteau aux fraises sans beurre pour environ une demi-heure.
12. Laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace et servir.

FRITTATA POMMES DE TERRE ET JAMBON

- 6 œufs
- 300 g de dés de jambon
- 1 oignon
- 50 g de fromage
- 30 g de beurre

- 4 pommes de terre
- 20 cl de crème
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation :

1. Cuire d'abord les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante.
2. Éplucher l'ail et l'oignon, les hacher et les faire revenir dans un poêle avec une noisette de beurre.
3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).Beurrer un moule à manqué.
4. Peler les pommes de terre et les couper en dés.
5. Battre les œufs avec la crème, du sel et du poivre.
6. Ajouter ail, oignon, dés de jambon et pommes de terre.
7. Verser dans le moule, saupoudrer de fromage râpé et enfourner.
8. Cuire 25 à 30 minutes.

LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COCO

L'huile de coco regorge de nombreux bienfaits pour le corps, les cheveux et pour la santé.

Découvrez en détail tous ces bienfaits :

Hydrate et nourrit la peau

L'huile de coco a de nombreux bienfaits pour la peau. Elle convient surtout aux peaux sèches et à celles souffrant d'eczéma. Très vite absorbée par la peau, elle la nourrit et l'hydrate en profondeur. Comme certaines autres huiles végétales, elle peut être comédogène sur peaux mixtes à grasses en bouchant les pores et en asphyxiant la peau. Après un masque ou un démaquillage à l'huile de coco, il vaut mieux parfaire son nettoyage avec une eau florale.

Si vous attrapez un coup de soleil, n'ayez pas peur d'étaler votre huile de coco sur vos rougeurs. Elle soulage et apaise la peau.

Elle a des propriétés antioxydantes qui luttent contre le vieillissement de la peau. Elle a des vertus assouplissantes qui font qu'on lui prête une action anti-vergetures.

On évite cependant de l'appliquer sur le visage si on a une peau grasse ou une peau à problème.

Hydrate et fortifie les cheveux

Riche en vitamine E, en vitamine K et en fer, l'huile de coco nourrit notre chevelure, la rend plus denses et plus brillante. Un plus pour cheveux secs et abîmés. La démêler au doigt, avec quelques gouttes d'huile coco, pourrait également la rendre plus lisse et soyeuse. Mais pour ne pas graisser notre cuir chevelu, il est préférable de ne pas toucher à nos racines, et de se concentrer sur les longueurs et les pointes.

Pour profiter au maximum des bienfaits de l'huile de noix de coco, on se fait un masque pour cheveux une fois par semaine. On applique l'huile sur cheveux secs et on les enroule dans une serviette chaude. On laisse poser entre 30 et 1h ou toute la nuit, selon les préférences. On rince en shampooinant en douceur et en hydratant par la suite avec un soin à la

kératine, pour fortifier le cheveux.

Effets bénéfiques sur la santé

En cuisine, l'huile de coco peut être utilisée à la place de la traditionnelle noix de beurre, du filet d'huile d'olive ou de tournesol. Cette alternative végétale, saine et nutritive, a l'avantage de supporter la cuisson à haute température, contrairement à l'huile de noix ou de colza. Excellente pour le système cardiaque, pour le système cérébral, antimicrobienne et contribuant à brûler les graisses, elle participe au bon fonctionnement de l'organisme. Malgré sa haute teneur en acides gras saturés, elle protège les artères et le cœur. En effet, le corps utilise ces acides immédiatement, sans les stocker.

QUE CONTIENT L'HUILE DE COCO ?

RICHE EN ACIDE GRAS:

Oméga 9 : l'huile de coco est riche en acides gras mono-insaturés. En effet, elle contient entre 5 et 8 % d'acides oléiques oméga 9, réputés pour leur capacité à diminuer le mauvais cholestérol et protéger les artères et le système cardiovasculaire. Anti-inflammatoires, ils permettent de nourrir, d'hydrater et d'assouplir la peau.

Oméga 6 : on retrouve 1 à 3 % d'acides gras poly-insaturés oméga 6. Ces acides linoléiques jouent un rôle primordial dans le bon développement cérébral, et offrent une action anti-inflammatoire permettant de diminuer le stress oxydatif, responsable du vieillissement de nos cellules.

Oméga 3 : l'huile de coco contient également jusqu'à 0,2 % d'acides alpha-linoléiques oméga 3, essentiels au bon fonctionnement du corps humain, puisqu'ils participent au bon fonctionnement de notre système nerveux. Également anti-inflammatoires, ils protègent la peau et les cellules des

effets du temps.

On trouve aussi dans cette huile une forte teneur en acides gras saturés comme l'acide laurique, l'acide palmitique, l'acide myristique, l'acide caprylique et l'acide caprique. Ces derniers, bien que pouvant engendrer un excès de cholestérol dans le sang, se révèlent bons pour prévenir l'artériosclérose et les risques d'accident cardio-vasculaire.

RICHE EN VITAMINES

Vitamine E : cette vitamine connue sous le nom de tocophérol est essentielle au bon fonctionnement du corps humain. Ses propriétés antioxydantes protègent les cellules de l'oxydation, et donc de leur vieillissement prématuré. Elle est également anti-inflammatoire et préserve la jeunesse de la peau.

Vitamine A : elle permet d'activer la mélanine, pigment naturel connu pour donner à la peau sa coloration. Elle la protège ainsi des rayons UV, Elle favorise également l'hydratation de l'épiderme.

On trouve également des vitamines B3, B5 et B6, qui contribuent à lutter contre le cholestérol, à protéger les cellules des rayons du soleil, et participent au bon maintien du système immunitaire. Attention, l'huile de coco ne se substitue pas pour autant à une protection solaire.

RICHE EN PHYTOSTÉROLS

Les phytostérols ont la capacité d'apaiser, de réparer et de nourrir la peau en profondeur. Celle-ci est régénérée, soulagée, adoucie et plus souple !

GAUFRES DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

- 3 grosses pommes de terre(environ 500g)
- 60 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 c à s de persil
- 2 ou 3 feuilles de basilic
- 1 à 2 c à c de jus de citron
- 150 ml de crème fraîche(allégée pour moi)
- 2 gros œufs
- 4 tranches de saumon fumé (environ 150g)
- Sel et Poivre

Préparation :

1. Éplucher, laver et râper les pommes de terre assez finement puis bien égoutter
2. Dans un saladier, mélanger la farine avec les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le beurre fondu, le saumon fumé coupé en petits morceaux puis ajoutez le persil haché, le basilic, le jus de citron et les pommes de terre râpées. Poivrer et saler légèrement

3. Monter les blancs en neige puis ajouter-les délicatement à la préparation
 4. Faites chauffer un gaufrier puis versez un peu de pâte sur chaque empreinte
 5. Laisser cuire les gaufres pendant environ 10 minutes. En fin de cuisson elles doivent être bien dorées.
 6. Vos Gaufres de pommes de terre au saumon fumé sont prêtes !
 7. Vous pouvez servir les gaufres avec une tranche de saumon fumé et petite crème fraîche acidulée.
-

GÂTEAU AUX POIRES ET CHOCOLAT

Ingrédients :

- 130 g farine
- 120 g Sucre
- 150 g Beurre
- 4 Belles poires au sirop
- 200 g chocolat à cuire
- 3 œufs
- 1 Sachet de levure

Préparation :

1. Préchauffer d'abord votre four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes (2 minutes).

3. Ajouter le sucre et mélanger.
 4. Séparer les jaunes des blancs et ajouter les jaunes à la préparation. Puis, mettre la farine et la levure.
 5. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer à la préparation.
 6. Puis, égoutter les poires au sirop, les couper en dés et les ajouter à la préparation.
 7. Faire cuire 40 minutes au four à 180°C. Démouler le gâteau à la sortie du four.
-

TARTE AUX FRAMBOISES ET CHOCOLAT BLANC

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 150 g de chocolat blanc
- 100 ml de lait concentré non sucré
- 400 g de framboises
- 40 g de beurre
- 2 feuilles de gélatine

Préparation :

1. Tout d'abord, cuire la pâte à blanc et la laisser refroidir.

2. Faire fondre le chocolat et le beurre.
 3. Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
 4. Chauffer le lait et ajouter la gélatine ramollie et égouttée. Mélanger.
 5. Verser le lait et la gélatine avec le chocolat fondu. Mélanger.
 6. Mettre les framboises sur la pâte cuite. Ajouter le mélange chocolat et gélatine.
 7. Mettre au frigo. La tarte doit être bien froide.
-

FLAN AU CARMEL

Ingrédients :

- 70 g de sucre
- 500 ml de lait
- 4 œufs
- Caramel (mélange sucre-eau ou crème liquide)
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Faire bouillir le lait.
3. Réserver, battre les œufs avec le sucre.
4. Remuez le lait.
5. Préparez le caramel en mélangeant le sucre avec de l'eau

- ou de la crème liquide.
6. Réchauffez le tout doucement.
 7. Verser le caramel dans le moule à flan et recouvrir du mélange.
 8. Cuire en cocotte pendant 25 minutes.
 9. Laisser refroidir avant d'ouvrir et de retourner la plaque.
-

TARTE AUX FRAISES ET MASCARPONE

Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 150 g de mascarpone
- 500 g de crème pâtissière
- 200 g de fraises

Préparation :

1. Mélanger d'abord la crème pâtissière (bien froide) avec le mascarpone en utilisant un batteur électrique ou un fouet à main.
2. Laver et équeuter les fraises, puis les couper en morceaux et les ajouter au mélange crème pâtissière-mascarpone.
3. Dérouler la pâte feuilletée et la déposer dans le fond d'un moule recouvert de papier sulfurisé. La piquer avec les dents d'une fourchette.
4. La couvrir du mélange crémeux aux fraises, lisser et

enfourner en mode statique à 180 degrés durant 35 minutes.

5. La laisser tiédir complètement à température ambiante, puis au frigo durant quelques heures.
6. La tarte aux fraises et mascarpone est prête. Régalez vous !

Comment se débarrasser des insectes à la maison

Au choix : détergent ou vinaigre pour éradiquer les fourmis

Votre domicile est infesté d'insectes? Hormis les insecticides pour tuer les fourmis et les cafards, il existe bien entendu certaines options naturelles qui ont largement fait leurs preuves pour vous débarrasser de ce fléau.

Deux méthodes très efficaces s'offrent à vous :

- Mélangez du liquide à vaisselle avec de l'eau (rapport 1 : 2). Versez la solution dans un flacon pulvérisateur. Dans ce cas, plus besoin de passer par la fourmilière, vous pouvez vaporiser la substance directement sur les fourmis qui se promènent dans votre maison ou qui commencent à former une grappe.
- Même principe avec cet autre mélange: du vinaigre blanc et de l'eau à parts égales. Ce puissant pesticide naturel va résoudre définitivement le problème des

fourmis. Ces dernières ne supportent pas son odeur acide. Conservez cette solution dans le vaporisateur et utilisez-la régulièrement pour chasser ces petits bêtes qui prolifèrent dans différentes zones de votre intérieur. En outre, le vinaigre blanc est aussi excellent pour chasser les cafards. Aspergez le bas des murs, les angles du mobilier, sous l'évier et autres recoins où vous risquez d'en croiser.

la citronnelle, son parfum éloigne les moustiques, les mouches et les fourmis

Avez-vous déjà essayé la citronnelle? Cette plante médicinale agit comme un véritable insectifuge. Grâce à l'arôme qu'elle dégage, elle joue le rôle d'un parfait répulsif contre les mouches, les moustiques et même les fourmis. Tous ces insectes suffoquent dès qu'ils s'en approchent !

Comment l'appliquer ? Il suffit de placer quelques feuilles de citronnelle ou tout autre élément contenant son odeur, comme une huile essentielle, de l'encens ou quelques bougies parfumées. Placez-les dans différents espaces de la maison et même sur la terrasse. De cette façon, dès que l'odeur les enveloppera, ils tomberont tous comme des mouches ! De quoi vous laisser tranquilles pendant un bon moment.

Les herbes aromatiques

Misez également sur les herbes aromatiques qui dégagent une senteur étouffante pour tous ces insectes, à l'instar du basilic, de la menthe poivrée, de la mélisse, de la lavande, du romarin ou encore de l'absinthe.

Ecorces d'agrumes : la solution anti-moustiques

Une autre bonne astuce pour se débarrasser des mouches et des fourmis est d'utiliser les pelures d'orange ou de citron. Surtout ne les jetez plus à la poubelle, elles vous serviront de bien des manières !

D'une pierre deux coups : ces écorces agiront comme désodorisant naturel pour éliminer les mauvaises odeurs dans certains endroits de la maison, mais également comme répulsif de haut niveau pour éloigner tous ces nuisibles. Qui aurait cru qu'un simple zeste d'orange ou de citron pourrait vous épargner toutes ces piqûres de moustiques?

La petite astuce : utilisez un appareil électrique adapté aux insectifuges où vous poserez quelques écorces d'agrumes. Lorsqu'elles seront légèrement brûlées, des vapeurs se dégageront dans toute la maison. Vous sentirez alors un parfum agréable et purifiant, mais qui sera particulièrement redoutable pour bannir tous ces indésirables.

L'insecticide, l'arme fatale

Pour bannir les insectes, en particulier les cafards, l'insecticide est un atout incontournable qu'il faut toujours avoir sous la main. Encore faut-il savoir bien l'utiliser ! Car, s'il n'est pas appliqué correctement, il sera parfaitement inefficace et vous vous plaindrez du gaspillage. Saviez-vous, par exemple, que son action n'agit pas rapidement si vous l'aspergez directement sur le cafard ? C'est parce que ce dernier respire par son ventre tandis que sa partie supérieure a une sorte de coque qui crée une protection, empêchant ainsi le produit d'agir rapidement. Par conséquent, lorsque vous en croisez un, mettez le produit en dessous de son corps, près du sol !

Quant aux fourmis, comme vous l'avez sûrement remarqué, elles arrivent souvent en bande. La meilleure chose à faire est de suivre leur piste. Découvrez d'où elles viennent afin d'asperger l'insecticide directement sur la fourmilière au lieu d'essayer de les tuer une par une. De cette façon, vous empêcherez l'invasion à la maison.