

# LES BIENFAITS DU COROSSOL

## Bienfaits du corossol pour la santé

Grâce à ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et hypoglycémiques, le corossol peut être utilisé à diverses fins dans l'organisme, dont les principales sont les suivantes :

### 1. Soulage les maladies inflammatoires

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires, favorisant la réduction des cytokines pro-inflammatoires, qui sont produites dans l'organisme en cas d'inflammation, ce qui la rend très utile pour améliorer les symptômes de certaines maladies inflammatoires, telles que l'arthrite, l'arthrose et les rhumatismes.

### 2. Prévient le diabète

Le corossol contient d'excellentes quantités d'antioxydants qui protègent les cellules du pancréas responsables de la production d'insuline, prévenant ainsi la résistance à l'insuline et le diabète.

Le corossol contient également de bonnes quantités de fibres, qui ralentissent l'absorption du sucre, ce qui contribue à équilibrer la glycémie et à favoriser le contrôle du diabète chez les personnes qui en sont déjà atteintes.

### 3. Maintient la santé des yeux

Grâce à sa teneur en lutéine, un composé antioxydant important pour la santé des yeux, le corossol contribue à réduire le risque de développer des maladies telles que la cataracte et la dégénérescence maculaire, qui est associée à l'âge et provoque des dommages à la vision, y compris la perte de la

vue.

## **4. Protège l'estomac**

Le corossol possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres dans l'estomac et favorisent la réduction de l'acidité gastrique, ce qui en fait un aliment très bénéfique pour la protection de l'estomac, l'amélioration de la digestion et le contrôle de certaines maladies telles que les ulcères et la gastrite.

## **5. Améliore l'anxiété et le stress**

La feuille de corossol contient de l'anonaine et de l'asimilobine, des composés aux propriétés relaxantes qui agissent sur le système nerveux central en interagissant avec la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la régulation de l'humeur, améliorant ainsi l'anxiété et le stress.

## **6. Aide à contrôler la tension artérielle**

Le corossol contient du potassium, un minéral essentiel qui aide à éliminer l'excès de sodium de l'organisme par l'urine, ce qui favorise le contrôle de la tension artérielle.

En outre, ce fruit contient également des antioxydants qui favorisent la santé des artères et détendent les vaisseaux sanguins, facilitant la circulation sanguine et contribuant ainsi à contrôler l'hypertension artérielle.

## **7. Renforce le système immunitaire**

Riche en composés anti-inflammatoires et antioxydants tels que la vitamine C et la quercétine, le corossol aide à lutter contre l'excès de radicaux libres et à renforcer les cellules du système immunitaire, prévenant ainsi l'apparition

d'affections telles que les allergies, les rhumes et la grippe, par exemple.

## **8. Combat la constipation**

Le corossol aide à lutter contre la constipation car il est riche en eau et en fibres, qui favorisent le transit naturel et la formation de bol fécal, facilitant ainsi l'élimination des matières fécales.

## **9. Maintient le corps hydraté**

La pulpe de corossol contient environ 82 g d'eau, ce qui en fait un aliment important pour améliorer l'hydratation de l'organisme. Elle peut être consommée par temps chaud ou lors d'une activité physique, ce qui permet d'éviter la déshydratation.

## **10. Peut aider à prévenir le cancer**

Des études récentes ont montré que le corossol est riche en acétogénines, un groupe de composés métaboliques qui ont un effet cytotoxique et peuvent donc combattre les cellules cancéreuses. En outre, certaines études ont montré que la consommation à long terme de corossol peut prévenir et traiter différents types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

Cependant, toutes les études n'ont été réalisées qu'en laboratoire, avec des cellules isolées et des animaux, et il est encore nécessaire de mener des recherches sur des êtres humains pour prouver l'effet possible de ce fruit sur les cellules cancéreuses.

---

# LES BIENFAITS DE L'ORTIE

De la racine à la feuille, l'ortie est un véritable trésor de la nature qui mérite d'être redécouvert. Voici un aperçu des incroyables propriétés de l'ortie.

Elle est dépurative, diurétique et hémostatique, aidant à éliminer les toxines, l'excès d'eau et à stopper les saignements. Elle soulage aussi les douleurs liées aux problèmes rhumatismaux et cutanés.

En tant que tonique général, elle combat la fatigue et aide à la convalescence. Elle peut réguler les hyperglycémies naissantes et est riche en vitamines et acides aminés.

L'ortie a également des effets bénéfiques sur la prostate. Les recherches montrent que l'ortie peut aider à soulager les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

## Les bienfaits de l'ortie et ses vertus

Riche en tanins, en polysaccharides et en lectine, la racine de l'ortie offre des **vertus astringentes**. Elle est souvent utilisée pour soigner les infections de la prostate (prostatites).

Les feuilles d'orties sont **riches en minéraux**, notamment en calcium, en fer, en magnésium et en silice. Elles contiennent également des acides organiques, dont l'acide formique, des acides phénoliques, des coumarines et de l'histamine.

L'ortie est réputée pour ses **propriétés dépuratives** qui permettent d'éliminer les toxines par le reins. Elle soulage les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte et favorise

l'élimination de l'acide urique. Elle agit également sur les **problèmes de peau** tels que l'eczéma et le psoriasis.

Grâce à ses **vertus diurétiques**, l'ortie favorise l'élimination de l'eau qui a tendance à stagner dans le corps.

C'est une **plante hémostatique**, c'est-à-dire qui arrête les saignements. Elle peut être utilisée en cas de règles abondantes ou bien de saignements importants après un accouchement.

Elle offre est aussi un **tonique général** qui aide à lutter contre la fatigue passagère ou chronique. Elle peut être utilisée dans le cadre d'une convalescence, notamment associée à la prêle.

Elle peut être employée pour faciliter la **régulation des hyperglycémies** débutantes.

Riche en vitamines et acides aminés, elle est également utilisée en jus frais comme **boisson détox**.

---

## FLAN AU CAMEL SANS ŒUFS

Ingrédients :

750 g de yaourt grec

1 boîte de lait concentré sucré (petite)

Caramel (supermarché idéal)

Préparation :

\*préchauffez le four 180 degrés

1. Étalez le caramel dans un moule à cake et mettre le moule au congélateur afin que de durcir le caramel et qu'il ne se mélange pas à la préparation.
2. Dans un récipient, mélangez de façon homogène le yaourt grec avec la boîte de lait concentré sucré.
3. Ensuite transvaser le mélange dans le moule.
4. Couvrir le moule avec du papier aluminium.
5. Mettre le moule dans un récipient plus grand pour le bain marie.
6. Laissez cuire au four 180 degrés pendant 45 minutes.
7. Après cuisson laisser refroidir et mettre au frais toute une nuit.
8. Démouler le lendemain et dégustez sans modération ☐

---

## **BEIGNETS AU SUCRE**

### **Ingrédients:**

50g Sucre  
250g Farine  
3 Jaunes d'œufs  
1 càc Huile neutre  
1sachet Levure chimique  
du sucre pour l'enrobage  
1 pincée Sel

25cl Lait

### **Préparation :**

1. Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure tamisée.
2. Creuser un puits et y verser les jaunes d'œufs et l'huile, puis le lait en 3/4 fois tout en mélangeant de façon à incorporer la farine petit à petit, cela évitera la formation de grumeaux.
3. bien mélanger pour obtenir une pâte homogène
4. Laisser reposer 30min
5. Dans une casserole profonde ou une friteuse, verser l'huile jusqu'au 1/3 et la faire chauffer à feu vif.
6. Une fois l'huile bien chaude, ralentir le feu et faire cuire les boules formées avec la pâte, quelques beignets à la fois, pendant environ 2 minutes par côté.
7. Pour placer les beignets dans l'huile, j'ai utilisé une cuillère à soupe car la pâte reste assez liquide et ne peut être pétrie.
8. Une fois les beignets cuits, les poser sur une feuille de papier absorbant afin de retirer le surplus d'huile, puis les rouler dans du sucre en poudre.

---

# **GÂTEAU A LA SEMOULE ET RAISIN SEC**

### **Ingrédients:**

\* 1 litre de lait

- \* 125 g de semoule fine
- \* 50 g de raisins secs
- \* 1 sachet de sucre vanillé
- \* 100 g de sucre en poudre
- \* 2 œufs

### **Préparation:**

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède pendant 30 minutes.
3. Dans une casserole, faites bouillir le lait avec le sucre vanillé et la moitié du sucre en poudre.
4. Versez la semoule en pluie dans le lait bouillant, tout en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux.
5. Continuez la cuisson à feu doux pendant 15 minutes, en remuant régulièrement.
6. Retirez du feu et laissez refroidir.
7. Pendant ce temps, égouttez les raisins secs.
8. Battez les œufs en omelette et incorporez-les au mélange de semoule.
9. Ajoutez les raisins secs et mélangez bien.
10. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné.
11. Enfournez pour 30 minutes environ, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et que la pointe d'un couteau plantée en son centre ressorte sèche.
12. Laissez refroidir avant de démouler.

### **Les conseils de nina:**

- \* Pour un gâteau plus parfumé, vous pouvez ajouter un peu de zeste de citron ou d'orange.
- \* Vous pouvez également ajouter des pépites de chocolat ou des fruits confits à la préparation.

Vous pouvez l'accompagner d'une boule de glace ou d'une crème anglaise

---

# PANCAKE AUX YAOURT

## Ingrédients :

- 150 g de farine de blé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs frais
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 6 g)
- 250 g de yaourt nature (2 pots)
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Une pincée de sel fin

## Préparation :

1. Tamiser la farine dans un grand saladier.
  2. Ajouter le sucre vanillé, la levure chimique et le sel.
  3. Faire un puits au centre et y casser les œufs. Ajouter les yaourts.
  4. Fouetter le mélange en partant du centre pour incorporer progressivement la farine et obtenir une pâte homogène.
  5. Laisser reposer la pâte 30 minutes à température ambiante, sous un torchon propre.
  6. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la badigeonner légèrement d'huile de tournesol.
  7. Verser une petite louche de pâte et l'étaler délicatement pour former une crêpe.
  8. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus, puis retourner délicatement avec une spatule.
  9. Laisser dorer l'autre côté pendant quelques instants.
-

# CREME AU CAFÉ

## Ingredients:

1/2 litre de lait  
4 jaunes d'œufs  
100 g de sucre  
30 g de farine ou maïzena  
2 cuillerées à café d'extrait de café

## Préparation:

- 1- Dans une casserole porter le lait à ébullition
- 2- Pendant ce temps, battre les jaunes avec le sucre dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3- Incorporer ensuite la farine puis l'extrait de café en versant peu à peu le lait bouillant
- 4- Faire épaissir le mélange à feu doux dans la casserole lavée en remuant avec une cuillère en bois
- 5- Laisser refroidir en fouettant de temps en temps pour éviter la formation d'une « croûte »

---

# FLAN PÂTISSIER CREMEUX

Temps de préparation : 30 minutes | Temps de cuisson : 30 minutes | Temps total : 1 heure | Kcal : 450 kcal Portions : 8

## Ingredients :

250 g de beurre bien froid  
315 g de farine  
7 g de sel  
155 g d'eau froide  
1200 g de lait entier

60 g de sucre vanillé  
1 gousse de vanille  
6 œufs (gros calibre)  
200 g de sucre  
120 g de maïzena  
300 g de crème fleurette (30%)

### **Instructions :**

1. Préparer la pâte feuilletée et foncer un moule à charnière ou un cercle à entremets, puis le placer au congélateur.
2. Chauffer le lait avec le sucre vanillé et la gousse de vanille sur feu doux.  
Fouetter les œufs avec le sucre et la maïzena.
3. Verser le lait chaud dans le mélange d'œufs, puis remettre sur le feu doux en fouettant jusqu'à l'apparition des premières bulles.
4. Incorporer la crème liquide, couvrir de film et laisser reposer 1h à température ambiante.
5. Remplir le fond de pâte feuilleté de l'appareil à flan et cuire 25 minutes à 200°C, puis 5 minutes à 230°C.

---

## **CREPES SOUFFLÉES**

### **Ingrédients :**

120 g de farine  
40 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
250 g de lait  
4 œufs (blancs et jaunes séparés)  
Pincée de sel

### **Préparation:**

1 : Préchauffez votre four à 180°C. Avant de commencer, assurez-vous que votre four est préchauffé à la température adéquate.

2 : Montez les blancs d'œufs en neige. Insérez le fouet dans le bol et montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel pendant 4 minutes à la vitesse 3,5. Réservez ces blancs en neige dans un saladier.

3 : Préparez la base de la pâte. Retirez le fouet, sans laver le bol, et ajoutez le lait, les jaunes d'œufs, le sucre, le sucre vanillé et la farine. Mélangez pendant 40 secondes à la vitesse 4.

4 : Incorporez les blancs en neige. Ajoutez délicatement les blancs en neige à la préparation. Assurez-vous de plier les blancs dans la pâte pour maintenir la légèreté.

5 : Remplissez les empreintes et enfournez. Versez la pâte dans des empreintes ou des ramequins beurrés, puis enfournez pendant 15 à 20 minutes en surveillant attentivement. La cuisson doit aboutir à une texture légère et dorée.

---

## NEM CREVETTE POULET

Ingrédients :

- \* 500g de poulet haché
- \* 200 g de petites crevettes coupées en dés
- \* 1 oignon
- \* 1 carotte râpé
- \* 2 tiges d'oignons verts hachés
- \* 1 bouquet de coriandre hachées
- \* 250 g de vermicelles de riz)
- \* 2 cuillères à soupe de sauce huître
- \* 2 cuillères à soupe de sauce soja
- \* 1/2 sachet de champignons noirs
- \* 2 paquets de galettes de riz

\* 1 cuillère à café de sel et de poivre

### Préparation

1. Faites tiédir de l'eau dans un récipient, puis plongez-y le vermicelle de riz ainsi que les champignons noirs. Laissez ramollir tranquillement.

2. Épluchez et râpez les carottes, puis émincez finement les oignons. Mélangez le tout dans un saladier avec les crevettes coupées. Rajouter la coriandre et l'oignon vert

3. Découper le poulet en morceaux grossiers et passez-le au mixer. Ajoutez-le au saladier

4. Découpez les cheveux d'ange à l'aide d'une paire de ciseaux et ajoutez-les au saladier.

5. Pour les champignons, commencez par retirer les parties dures, puis émincez-les finement. Ajoutez-les au saladier.

6. Ajoutez la sauce soja, la sauce huître, le sel et le poivre. Bien mélangez le tout.

7. Il est bien de laisser reposer la préparation au moins 1h.

8. Étendez un torchon humide sur votre plan de travail. Trempez une feuille de riz dans l'eau tiède pour la ramollir et déposez-la sur le torchon.

9. Mettez une cuillère à soupe de farce sur le bas de la feuille.

10. Roulez le nem à partir du bord inférieur, puis rabattez les côtés à droite et à gauche. Continuez de rouler le nem jusqu'en haut. Faites ainsi de suite jusqu'à épuisement de la farce. Il faut bien serrer pour que ça ne s'ouvre pas.

11. Faire cuire les nems à la friteuse ou dans une poêle avec une belle épaisseur d'huile. Une fois cuit, déposez-les sur du papier absorbant afin de retirer l'excès d'huile, et c'est prêt ! Déguster avec de la salade et une sauce Nioc Mam.

Bon Appétit