

CRÊPES CAKE AU BASILIC ET A LA FRAISE

Pour 8 personnes – Préparation : 1 h – Cuisson : 1 h – Repos : 1 h

Pour la compotée de fraises :

- 500 g de fraises fraîches
- 60 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- le jus de $\frac{1}{2}$ citron

Pour la pâte à crêpes:

- 360 g de farine
- 3 pincées de sel
- 60 g de sucre en poudre
- 6 œufs
- 700 ml de lait
- 80 g beurre fondu
- 20 g de pâte de pistache
- 3 brins de basilic

Pour la crème de mascarpone :

- 300 g de crème fraîche épaisse
- 60 g de sucre glace tamisé
- 300 g de mascarpone
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille

Pour la garniture:

- 1 cuil. à soupe de poudre de fraises séchées
- 1 cuil. à soupe de pistaches concassées
- billes de chocolat rouge

- 5 fraises
- fleurs comestibles (roses, pensées...)

La compotée de fraises

Découpez les fraises en quatre. Mettez-les dans une casserole avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Ajoutez le jus de citron et 60 ml d'eau. Laissez compoter sur feu doux 1h au minimum. Quand elle est cuite, mixez la compotée et réservez-la au frais. La préparation obtenue ne doit pas être trop liquide mais plutôt compacte.

La pâte à crêpes

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et les œufs, puis versez le lait et le beurre fondu. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide. Ajoutez la pâte de pistache mixée avec les feuilles de basilic, mélangez. Faites cuire les crêpes à la poêle en les réservant au fur et à mesure dans une assiette.

La crème de mascarpone

Battez la crème fraîche avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une chantilly. Ajoutez le mascarpone et l'extrait de vanille, puis fouettez de nouveau pour obtenir une crème onctueuse qui se tient bien. Réservez au frais.

Montage du gâteau

Déposez une première crêpe sur une assiette ou un serviteur. Ajoutez une fine couche de crème de mascarpone puis une de compotée de fraises. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des crêpes. Réservez au congélateur pendant 1 h. Recouvrez le crêpes cake d'une fine couche de crème de mascarpone à l'aide d'une spatule. Avec une passette, tapissez de poudre de fraises séchées, parsemez d'éclats de pistaches, puis décorez

avec des billes de chocolat, quelques quartiers de fraises et des pétales de fleurs. Servez aussitôt ou réservez au frais.

Comment nettoyer les baskets blanches

NETTOYAGE À LA MAIN

Ce dont vous aurez besoin :

- Des gouttes d'eau de Javel.
- Du lait démaquillant
- Du coton
- Un chiffon en microfibres
- Une brosse à dents
- Du dentifrice non coloré

Mettez du dentifrice sur la brosse à dents et frottez bien sur le caoutchouc sale des chaussures. Mouiller le chiffon en microfibres avec de l'eau chaude, qui sera ensuite bien essorée avant de passer sur la pâte du dentifrice. Le dentifrice est utilisé pour son fort pouvoir blanchissant.

En revanche, pour nettoyer la partie en cuir, il suffit de frotter un coton avec un peu de lait démaquillant et le tour est joué.

N.B : Si les lacets sont vraiment sales et que vous disposez de plus de temps, vous pouvez les retirer, les mettre dans un bol avec de l'eau et des gouttes d'eau de Javel. Environ 15 minutes suffiront. Ensuite, lavez-les avec de l'eau chaude et un peu de détergent pour lave-linge. Enfin, séchez-les au soleil.

Toutefois, si vos des baskets sont en toile blanche, il est recommandé d'utiliser plutôt du bicarbonate de soude. C'est également un puissant nettoyant, désinfectant et blanchissant. Pour nettoyer le caoutchouc et les lacets, vous pouvez suivre les procédures décrites ci-dessus. Pour la toile en revanche, humidifiez-la avec un peu d'eau et frottez délicatement avec du bicarbonate de soude versé sur la brosse à dents. Laissez bien sécher sans enlever les résidus de bicarbonate de soude. Après le séchage, dépoussiérez avec un chiffon en microfibres sec.

NETTOYAGE EN MACHINE

1. Retirez tous les débris de saleté en surface avec un chiffon humide. S'il y a beaucoup de poussière, d'herbes ou de boue sur vos chaussures, utilisez un vieux chiffon pour essuyer, sans forcément froter, et enlever un maximum de saleté.

2. Nettoyez les semelles des chaussures avec une brosse à dents et de l'eau chaude savonneuse. Commencez par prendre une petite tasse et remplissez-la d'eau. Ajouter 1 cuillerée de savon à vaisselle. Trempez la brosse à dents dans la solution. Frottez les semelles avec la brosse à dents. Faites-le énergiquement : plus vous froterez fort, plus vous pourrez enlever la saleté.

3. Rincez les chaussures. Vous devez vous débarrasser de tout résidu de savon. Pour ce faire, tenez vos chaussures au-dessus d'une baignoire ou d'un lavabo et rincez les semelles des chaussures avec de l'eau.

4. Retirez les semelles intérieures et les lacets, si nécessaire. Si vos chaussures ont des lacets, vous devez les mettre séparément dans la machine à laver. Il peut y avoir beaucoup de saleté accumulée dans les lacets et autour des œillets, donc les enlever aidera l'appareil à mieux les nettoyer.

CRÈME DE LAIT AUX FRAISES

Préparation : 18 minutes

Cuisson : 7 minutes

Portions : 5 (130g par portion)

Ingrédients

250 g de fraises surgelées

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

1 càs de stévia

250 g de yaourt aux fraises

1 paquet de sucre vanillé

4 càs de maïzena

Préparation

Dans une casserole, fouetter le lait avec la maïzena et le stévia.

Ajouter le sucre vanillé et continuer à fouetter.

Allumer le feu et laisser la crème épaissir doucement, en remuant sans cesse.

La transférer dans un bol et la couvrir de film étirable.

Laisser refroidir.

Découpe les fruits en morceaux.

Ajouter le yaourt et mélanger au mixeur plongeant.

Verser la crème progressivement, en continuant à mélanger au mixeur.

Au final, la crème de lait aux fraises doit être lisse et douce.

La réfrigérer une heure avant de la déguster.

Comment faire baisser le taux de sucre dans le sang

Les boissons suivantes ont toutes une propriété hypoglycémiante, c'est-à-dire qui abaissent le taux de la glycémie.

1. L'eau

Boire de l'eau régulièrement réhydrate le sang, permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang et réduit le risque de diabète.

N'oubliez pas que l'eau et les autres boissons non caloriques sont les meilleures.

Pour éliminer les toxines et tous les excès au sein de l'organisme, l'eau est le meilleur allié.

C'est pourquoi on conseille fortement la consommation d'au moins 1,5 litre d'eau par jour.

2. Le lait

Le lait est aussi très bénéfique pour la santé.

Cette boisson stabilise la variation du taux d'insuline au sein de l'organisme.

3. Les tisanes

Il n'y a pas de boisson plus purifiante qu'une bonne tisane.

On l'utilise beaucoup pour ses propriétés antioxydantes et qui permettent de lutter contre les radicaux libres.

La prévention des maladies cardiaques peut également se faire à l'aide de ces boissons.

Le thé vert

Cette boisson peut se prendre à une dose de 3 à 4 tasses par jour.

Le thé noir

Ce thé noir renferme plusieurs principes actifs qui sont hypoglycémiants, antioxydants et antiinflammatoires.

Le mécanisme d'action et le comportement précis de chaque molécule dans l'organisme sont en cours de recherche.

L'infusion de curcuma

Le curcuma est connu comme une épice qui sert à relever le goût des plats.

Par ailleurs, il peut aussi être utilisé pour le traitement et la prévention du diabète.

Le thé à la camomille

La camomille est une plante qui a des propriétés apaisantes et relaxantes.

Des études ont été menées pour rechercher d'autre activité de cette plante.

Les résultats ont démontré que le thé à la camomille agit sur la stabilisation de la glycémie.

Le thé à la cannelle

Les personnes qui ne présentent pas d'intolérance à la cannelle ont la chance de boire du thé à la cannelle.

En effet, la cannelle diminue instantanément le taux de sucre élevé dans le sang.

La production de l'insuline pour le contrôle de la glycémie est favorisée sous l'action des principes actifs de l'épice.

Le thé au gingembre

Certes, le gingembre est hyper stimulant, mais agit aussi sur la régulation de la production naturelle de l'insuline.

La consommation au quotidien du gingembre doit se faire en petite quantité.

L'infusion de feuilles de Moringa

Une étude scientifique en 2009 a prouvé que la consommation en infusion de feuilles de Moringa réduisait le taux de glycémie des diabétiques en situation d'hyperglycémie.

NB: Le stress peut affecter votre taux de sucre dans le sang.

De mauvaises habitudes de sommeil et un manque de repos affectent également le taux de sucre dans le sang et la

sensibilité à l'insuline. Ils peuvent augmenter l'appétit et favoriser la prise de poids.

Un bon sommeil aide à maintenir le contrôle de la glycémie et à favoriser un poids sain. Un mauvais sommeil peut perturber d'importantes hormones métaboliques.

Gâteau de gaufrettes au chocolat

Préparation : 30 minutes

Portion : 4 personnes

Ingrédients

200 g de gaufrettes au chocolat

80 g de beurre

100 g de chocolat

5 blancs d'œufs

20 g de cacao

300 g de sucre en poudre

1 feuille de 10 g de gélatine (ou 15 g d'agar-agar)

100 ml d'eau

Préparation:

1. Placer les gaufrettes au chocolat dans un bol puis concasser avec une fourchette.
2. Avec un moule à gâteau de 18 cm de diamètre, étaler la bouillie de gaufrette au chocolat au fond.
3. Puis dans un autre bol, séparer les jaunes des blancs d'œufs.

4. Ensuite, dissoudre une feuille de gélatine de 10 g dans un verre de 100 ml d'eau.
 5. Mélanger la préparation avec une cuillère à café.
 6. Prendre les blancs d'œufs et battre pour les monter en neige.
 7. Additionner le sucre glace à ces blancs d'œufs en battant au batteur. Le mélange doit être lisse avant d'ajouter la gélatine dissoute.
 8. Bien touiller le tout et prendre la moitié pour la verser sur la surface des gaufrettes.
 9. Avec l'autre moitié, répandre du cacao en poudre et mélanger au batteur.
 10. Déposer ce mélange au cacao dans le moule contenant les gaufrettes et le mélange de blancs d'œufs.
 11. Étaler doucement avec une spatule pour avoir un effet marbré.
 12. Déposer maintenant ce moule dans le frigo pendant 30 minutes pour la solidifier.
 13. Un peu avant de retirer le moule du réfrigérateur, préparer du chocolat noir fondu avec le beurre.
 14. Ne pas oublier de bien mélanger sans arrêt et ainsi obtenir une crème homogène, sans grumeaux.
 15. Après sortir le moule du frigo et couler par-dessus la préparation au chocolat.
 16. Envelopper bien le gâteau avec le chocolat fondu à l'aide d'une spatule pour atteindre les côtés.
 17. Replacer encore une fois durant 30 minutes dans le réfrigérateur pour que le chocolat prenne bien.
 18. Une fois ce temps passé, disposer dans une assiette.
-

Comment enlever les taches de moisissures sur un mur

Les symptômes qui peuvent être associés à une exposition aux moisissures sont variables. Chacun peut réagir différemment selon son degré d'exposition et son état de santé général. Les principaux symptômes sont les suivants :

- irritation des yeux, du nez et de la gorge;
- écoulement nasal, congestion des sinus, symptômes s'apparentant à ceux du rhume;
- respiration sifflante;

Voici quelques conseils pour supprimer les moisissures des murs:

Le talc pour bébé

Solubiliser la poudre de talc dans de l'eau tiède et transvaser le tout dans un flacon pulvérisateur.

Asperger avec cette préparation toute la surface des murs pour empêcher l'invasion des moisissures.

Passer un coup de chiffon pour frotter les parties très incrustées.

Le bicarbonate de soude

Additionner 2 cuillères à soupe d'eau claire avec 2 cuillères à soupe de **poudre de bicarbonate de soude**.

Étaler la pâte obtenue au-dessus des taches de moisissures sur les murs pour les décoller.

Se servir d'une éponge ou d'un chiffon pour ce faire.

L'eau de javel

On connaît tous que l'eau de javel n'est pas bon pour la santé.

Mais elle est très efficace pour traiter les taches de moisissures très compliquées.

Porter une paire de gants en latex et un masque lors de la manipulation.

L'huile essentielle d'arbre à thé

Pour les taches de moisissures allégées, l'huile essentielle d'arbre de thé fait l'affaire.

Ajouter 2 cuillères à soupe de cette huile essentielle dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau claire.

Fermer le flacon pulvérisateur et agiter soigneusement afin d'homogénéiser la solution.

Appliquer le produit sur les surfaces contenant les moisissures.

Le vinaigre de cidre de pomme

Réaliser une dilution de 250 ml de vinaigre de cidre dans 3 litres d'eau claire.

Mouiller les taches avec la solution et frotter légèrement avec une éponge ou un chiffon par la suite.

La gomme arabique

La gomme arabique élimine toutes les humidités qui se trouvent à la surface des murs.

C'est aussi un parfum naturel pour l'intérieur de la maison.

Le sel de mer

Ce produit a un coût un peu élevé, mais une toute petite quantité est suffisante pour réaliser un miracle.

Le sel de mer absorbe très facilement l'humidité qui circule dans l'air.

Le charbon végétal

Placer du **charbon de bois** au cœur de quelques récipients à couvercle troué.

Changer les morceaux de charbon toutes les 2 semaines pour maintenir les résultats constants.

Le déshumidificateur électrique

Au cas où vous ne réussissez pas les astuces susmentionnées, optez pour l'utilisation d'un **déshumidificateur électrique**.

C'est un appareil très facile à utiliser et qui est tout de même à un prix moindre.

Une ventilation continue

Ventiler chaque pièce de la maison au moins 15 mn par jour pour éviter l'humidité qui favorise le développement des moisissures.

C'est le seul moyen naturel.

LES BIENFAITS DE LA MANDARINE

Peu calorique

La mandarine est pauvre en lipides et en protéines. C'est un fruit avec un apport calorique faible qui convient très bien aux personnes qui souhaitent perdre du poids.

Elle contient des glucides assimilés à des sucres qui apportent de l'énergie rapidement à l'organisme.

Anti fatigue

La mandarine est une excellente source de vitamine C. Manger des mandarines va alors permettre de stimuler le système immunitaire et lutter contre la fatigue comme les coups de froid hivernaux.

Riche en antioxydants

La mandarine est riche en flavonoïdes, composants antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau et de nombreuses pathologies.

La mandarine permettrait de prévenir certains cancers. La consommation d'agrumes réduirait les risques de cancers de la bouche, du pharynx et du tube digestif grâce aux antioxydants qu'ils contiennent.

Grâce aux caroténoïdes qui vont stimuler la production de cellules osseuses et stimuler l'absorption du calcium, la mandarine est excellente pour vos os.

Enfin la mandarine aurait un effet anti-inflammatoire grâce aux flavonoïdes qu'elle contient.

Prévention des maladies cardio-vasculaires

Sa faible teneur en fibres, qui sont en plus des fibres solubles, en fait un allié très intéressant pour réguler le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Ainsi manger des mandarines participe à la prévention des maladies cardiovasculaires et limite les risques d'athérosclérose.

Grâce aux fibres solubles qu'elle contient, la mandarine stimule la digestion en douceur et réduit les troubles de la digestion.

Riche en minéraux et oligoéléments

La mandarine est riche en iode, en calcium et en potassium, très importants pour la santé.

Astuces pour nettoyer les toilettes

1. Le gros sel et le vinaigre blanc

Utilisez des gants de ménage pour protéger vos mains contre l'effet des produits utilisés.

Dans une bassine, amalgamer le gros sel et le vinaigre blanc chauffé préalablement.

Mettre le mélange obtenu sur la surface de la cuvette et étaler également dans son fond puis laisser pendant toute une nuit.

Le lendemain, gratter la pâte avec une spatule et décoller soigneusement les dépôts de calcaire.

Rincer à l'eau votre toilette pour que les taches les plus tenaces disparaissent si facilement.

2. Le bicarbonate de soude

Ajouter légèrement de bicarbonate de soude dans le fond de la cuvette de la toilette.

Attendre pendant quelques heures et frotter à l'aide d'une brosse à WC le fond et la surface.

Terminer par rincer à l'eau tout en éliminant les résidus de calcaire.

3. Le coca-cola

Verser une cannette de coca-cola dans le fond de la cuvette et la surface puis laisser agir toute la nuit.

A l'aide d'une brosse à dent, frotter la surface et le fond pour le rendre à nouveau tout comme neuf.

Enfin, terminer avec un rinçage sous l'eau courante et tirer la chasse d'eau.

4. L'acide chlorhydrique

Verser une petite quantité d'acide chlorhydrique dans la cuvette puis fermer l'abattant.

Attendre pendant au moins une demi-heure et frotter les parois et le fond avec une brosse à toilette.

Rincer parfaitement et tirer la chasse pour éliminer les résidus de calcaires et les salissures.

5. Les pastilles effervescentes pour dentiers

Ajouter 4 ou 5 pastilles effervescentes pour dentiers dans le fond de la cuvette puis attendre pendant quelques heures.

Frotter les parois et le fond à l'aide d'une balayette pour éliminer les traces.

6. Le liquide vaisselle en double actions

Verser une quantité moyenne de liquide vaisselle puis l'eau bouillante dans la cuvette de la toilette.

Laisser agir toute la nuit et tirer la chasse toute la nuit afin d'éliminer le calcaire et les taches.

Il faut répéter cette application très souvent pour éliminer les tâches les plus tenaces afin d'avoir une toilette bien propre.

7. Le vinaigre blanc

Commencer à verser un litre de vinaigre blanc sur les parois internes de la cuvette et le fond.

Laisser agir plusieurs heures et frotter les surfaces traitées à l'aide d'une brosse à toilette.

Rincer à l'eau et tirer la chasse de votre toilette. Votre cuvette va devenir parfaitement détartrée et reblanchira à nouveau.

CAKE AUX LARDONS ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de farine
- Olives vertes
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'huile (tournesol, olive...)
- 10 cl de lait chaud
- 100 g de gruyère ou comté râpés
- 200 g de lardons ou jambon coupés en dés
- Poivre du moulin

Préparation :

1. Dans une poêle, faire revenir les lardons sans ajouter de matière grasse. Mélanger la farine, les œufs, l'huile, le sel et le poivre.
2. Ajoutez le lait progressivement puis incorporez le fromage râpé, les olives et les lardons.
3. Déposez la préparation dans un moule à cake chemisé d'un papier cuisson puis enfournez 45 minutes à 200°C.

Les conseils de Nina : Servez votre cake avec salade

LES BIENFAITS DU PERSIL

Le persil est riche en vitamine A, B9, C, K, en minéraux et en oligo-éléments: fer, calcium, magnésium, manganèse, phosphore,

potassium, sodium, vanadium et zinc. Découvrons ses bienfaits sur la santé :

Contre l'anémie

Fort d'une bonne teneur en chlorophylle, le persil aide à purifier le sang. Aussi, sa contenance en vitamine C permet de mieux absorber le fer dont les anémiques manquent.

Contre l'athérosclérose (perte d'élasticité des artères due à la sclérose)

La vitamine C prévient le durcissement des artères et rend les vaisseaux sanguins plus souples.

Contre l'arthrite

L'arthrite est une pathologie de type inflammatoire que la vitamine C contenue dans le persil peut atténuer.

Contre les troubles urinaires

Le persil a un effet diurétique, car il contient de la myristicine et de l'apiol qui ont le pouvoir d'améliorer le flux urinaire et d'éliminer les bactéries.

Aide à prévenir le cancer

Monoterpènes, les phtalides et les polyacétylènes sont autant d'antioxydants qui aident à neutraliser les substances cancérigènes.

Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Grâce à sa teneur en vitamines B9 qui peut réduire le taux d'homocystéine dans le sang qui peut être la cause des problèmes cardio-vasculaires.

Contre les radicaux libres

Avec sa forte teneur en antioxydants, le persil peut aider à prévenir les dommages qu'ils causent aux tissus et aux cellules.

Renforce le système immunitaire

Le persil contient davantage de vitamine C que l'orange ! Parfait pour renforcer les défenses immunitaires.

Fortifie les yeux

Les caroténoïdes présents dans la plante sont bons pour les yeux.

Favorise la cicatrisation

L'histidine (acide aminé) présent dans le persil favorise la cicatrisation des tissus. Il est de bon ton de boire des jus de persil après une opération pour favoriser la cicatrisation.

Soulage l'asthme

Le persil peut soulager les voies respiratoires. Il est recommandé d'en user pour les asthmatiques.