

GÂTEAU AU LAIT SUCRÉ ET COCO RÂPÉE

- 1 Boîte de 400 g de lait concentré sucré
- 400 g de lait
- 3 oeufs
- 80 g de noix de coco en poudre
- 1 sachet de caramel liquide
- 1 Bouchon de rhum(facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 160°C (th.5/6). Versez le lait concentré dans un saladier et mélangez avec le lait et les œufs.
2. Incorporez le rhum et la noix de coco en poudre et mélangez bien. Versez le caramel dans un moule à cake et tournez le moule pour bien répartir le caramel.
3. Versez la préparation dans le moule puis enfournez et laissez cuire environ 45 min. Laissez tiédir puis placez au frais au moins 6 h. Démoulez et servez frais.

LES CONSEILS DE NINA : accompagnez d'une salade de fruits exotiques.

BEIGNETS NATURE

- 1 oeuf
- 125 g de farine
- 10 cl de lait

- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de huile
- 1/2 sachet de levure chimique
- Huile de friture

Préparation

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre, l'oeuf et l'huile.
 2. Pétrir à la main et ajouter le lait petit à petit tout en pétrissant, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
 3. Ajouter de la farine si besoin.
 4. Laisser reposer à couvert pendant 1 heure.
 5. Étaler la pâte sur un plan de travail fariner et faire des formes de votre choix jusqu'à épuisement de la pâte. Cuire dans un bain de friture 5 minutes par beignet.
-

GÂTEAU A L'ORANGE

Ingrédients :

- 2 oranges
- 175 g de farine
- 175 g de beurre
- 175 g de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 œufs

Préparation :

1. Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Lorsqu'il

- est bien fondu, versez-le dans un bol et réservez.
2. Fouettez dans un saladier le sucre en poudre, les œufs, la farine tamisée, et la levure.
 3. Ajoutez ensuite votre beurre fondu dans la préparation. Mélangez bien.
 4. Après les avoir préalablement lavées, râpez les 2 oranges et récupérez-en les zestes. Puis coupez les oranges en 2 et pressez-les pour en extraire le jus.
 5. Mélangez ensuite les zestes et la moitié du jus d'orange dans la pâte à gâteau (l'autre moitié du jus servira à arroser le gâteau à l'orange lorsqu'il sera cuit).
 6. Beurrez et farinez un moule à manqué puis versez-y la pâte à gâteau.
 7. Enfournez pendant 30 min. Le temps de cuisson varie selon les fours.
 8. Plantez la lame d'un couteau dans le centre du gâteau. Si la lame ressort intacte, c'est que le gâteau est cuit. Sortez-le du four et arrosez-le du jus d'orange restant. Servez froid avec quelques tranches d'orange pour la décoration.
-

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT AU LAIT

ANTIOXYDANT

Le cacao contient naturellement des flavonoïdes, une catégorie de polyphénols, reconnue pour leurs **propriétés antioxydantes**. Les bienfaits de ces substances pour l'organisme ont été

démontrés par plusieurs études, notamment parce qu'elles **ralentissent le vieillissement cellulaire** en capturant les radicaux libres excédentaires. Les flavonoïdes aident à lutter contre le cholestérol et l'hypertension artérielle en améliorant l'irrigation des vaisseaux, ont une action contre les maladies cardiovasculaires, peuvent éviter le développement de cancers, etc. Le chocolat au lait (qui contient en moyenne 0,50 % de polyphénols contre 0,80 % pour le chocolat noir) peut donc s'avérer un allié intéressant pour prendre soin de sa santé et de son système immunitaire.

RICHE EN CALCIUM ET VITAMINES

En complément des bienfaits liés aux antioxydants, le chocolat au lait peut être bénéfique, car il comporte des nutriments essentiels aussi bien pour les jeunes enfants que pour les adultes. On peut par exemple noter sa **teneur en calcium**, présent à la fois dans le cacao et le lait utilisés pour sa fabrication. En moyenne, l'apport est de 178 mg de calcium pour 100 grammes de chocolat au lait, mais dépend bien sûr de la composition du produit.

Le chocolat au lait **apporte également des vitamines** :

- Les vitamines B1 et B2 apportent de l'énergie et sont intéressantes pour favoriser la mémoire et peuvent prévenir certaines maladies.
- La vitamine B12 joue son rôle au niveau des cellules nerveuses et des globules rouges, agissant ainsi dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires ou encore la fatigue chronique.

Par ailleurs, le chocolat au lait est un **aliment riche en potassium** (en moyenne 372 mg pour 100 grammes de produit), qui permet de réduire la tension artérielle et assure une bonne contraction des muscles, y compris du cœur.

BON POUR LE MORAL

L'un des autres éléments que l'on retrouve dans le chocolat au lait (et en plus grande quantité encore dans le chocolat noir) est le magnésium. Avec environ 60 mg de magnésium pour 100 grammes, le chocolat a des **effets positifs sur le niveau de stress, la fatigue et l'anxiété**. Consommer un ou deux carrés de chocolat au lait chaque jour peut donc vous aider à retrouver votre énergie, mais participe aussi au bon fonctionnement de votre cœur et de votre système sanguin.

De plus, avec sa composition en théobromine, en caféine et en phénythylamine, les divers chocolats (et surtout le chocolat noir et au lait) permettent de **stimuler le corps et l'esprit**, apportant une véritable sensation de bien-être.

Enfin, pour les gourmands, manger du chocolat est tout simplement un plaisir pour les papilles ! Il serait donc dommage de s'en priver quand on constate tous les bienfaits qu'il procure à notre organisme. Il faut toutefois **rester modéré dans sa consommation**, car le chocolat au lait comporte entre autres beaucoup de sucre et les effets positifs peuvent vite s'inverser si l'on dépasse 2 carrés chaque jour.

Ne jetez plus le marc de votre café !

1. Engrais naturel de jardin

Le marc de café s'utilise comme de l'engrais. Saupoudrez-en sur

le terreau des plantes avant de les arroser afin d'enrichir le sol en nutriments et permettre une meilleure fertilisation des plantes.

2. Excellent répulsif

Il n'y a pas mieux que le marc de café pour éloigner les insectes nuisibles et aussi, les fourmis, les moustiques ainsi que les puces.

3. Donne de l'éclat aux casseroles

Traces de graisse ou de **brûlé** dans votre poêle ou casserole ? Utilisez une cuillerée à soupe de marc de café pour la frotter avec le côté rugueux d'une éponge !

4. Contre les mauvaises odeurs

Le marc de café est redoutable pour absorber les **mauvaises odeurs**. Mettez-en dans un petit bol et placez-le quelques heures dans le réfrigérateur.

5. Anti cernes naturel

Le marc de café efface les signes de fatigue sur le contour de l'œil comme les cernes ou les poches en stimulant la circulation sanguine de la zone qui a tendance à foncer.

Pour ce faire, mélangez-le avec de l'huile d'olive et appliquez-le. Laissez agir 15 minutes puis passer au rinçage. Appliqué quotidiennement, ce soin vous permettra de voir des résultats probants en seulement 1 mois.

6. Gommage pour le corps

Mélangez deux cuillerées à soupe de marc de café avec une cuillère à café de miel et d'huile de noix de coco et gommer

naturellement votre corps avec. Frottez le corps avec la préparation en effectuant des mouvements circulaires. Votre peau deviendra plus douce. Il réduit également l'effet peau d'orange sur la peau causé par la cellulite.

LES BIENFAITS DU SAFRAN

POUR BAISSER LE CHOLESTÉROL ET LA GLYCÉMIE

Le safran s'utilise pour parfumer agréablement nos recettes mais il faut savoir qu'elle fait baisser le cholestérol et la glycémie. Elle possède en même temps, d'autres vertus intéressantes pour d'autres organes.

ANTISPASMODIQUE ET ANTIOXYDANT

Le safran est un digestif bénéfique, antispasmodique et antioxydant. En augmentant les sécrétions salivaires et le suc gastrique, le safran permet de booster votre appétit et votre digestion. Cette épice est également constituée de crocetine, protecteur pour le foie et la glycémie.

POUR LES PROBLÈMES HÉPATIQUES

Cette épice réduit également l'apparition de calculs vésiculaires et limiter les problèmes hépatiques, engendrés par les aflatoxines. Ces **effets antioxydants** diminuent le vieillissement prématuré des cellules.

BOOST LE FLUX SANGUIN

En tant que plantes emménagogues, le safran peut booster le

flux sanguin au niveau de toute la région pelvienne et plus particulièrement l'utérus.

CONTRE LES RÉGLES DOULOUREUSES

Le safran est très efficace pour lutter contre les douleurs ou crampes au ventre, notamment durant les périodes de menstruations. Le safran régule le cycle menstruel. Vous entendez Mesdames, essayer dorénavant d'intégrer le safran dans votre alimentation.

CONTRE LES TROUBLES DE LA VISION

Les antioxydants contenus dans le **safran** et les caroténoïdes régulent efficacement votre glycémie. Cette épice aide les diabétiques pour lutter contre la neuropathie ou les problèmes de vision. Deux symptômes très courants chez les patients victimes de cette maladie.

Les conseils de Nina: Prenez une cuillerée à café de safran, soit 0,5 g de cette épice, et 20 cl d'eau. Faites bouillir l'eau avec le safran dans une casserole. Quand l'eau arrive à ébullition, éteignez le feu et laissez reposer quelques instants. N'oubliez pas de filtrer la préparation... Vous pouvez alors vous délecter d'une décoction au safran.

YAOURT A BOIRE

INGRÉDIENTS:

Pour 6 yaourts à boire :

- 1 litre de lait
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 6 c. à soupe de sirop une par bouteille

Pour 12 yaourts à boire :

- 2 litres de lait
- 6 c. à soupe de sucre
- 1 yaourt nature 120g
- 12 c. à soupe de sirop au choix

PRÉPARATION

- Disposer une cuillère à soupe de sirop dans chaque bouteille.
 - Mélanger le yaourt avec un peu de lait ainsi que le sucre. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
 - Ajouter alors le reste de lait et mélanger.
 - Verser délicatement dans les pots.
 - et c'est parti pour 7h en yaourtière (programme yaourts traditionnels) (je pense même essayer 6 heures lors de ma prochaine tournée..)
 - Laisser refroidir puis conserver au frais.
-

10 conseils pour prendre soin de son foie

Le foie est l'organe qui s'occupe de filtrer tout ce qui est mauvais et de ne garder que les bons nutriments des aliments. Lorsque l'alimentation est déséquilibrée, il stock les graisses et certains troubles hépatiques peuvent apparaître. Prendre soin de son foie au quotidien est donc essentiel pour éviter ces désagréments. Les personnes souhaitant perdre du poids ont tout intérêt à envisager une détoxification afin de faciliter le travail de leur foie et limiter la fabrication de graisse. Voici nos 10 conseils pour en prendre soin.

1. Faire une cure de citron

Boire un jus de citron dilué dans de l'eau tiède tous les matins permet de détoxifier l'organisme et de nettoyer le foie. En stimulant la production de la bile, le citron aide le foie. Cette cure detox ne doit toutefois pas dépasser une période de 21 jours, au risque de fatiguer le foie.

2. Limiter l'alcool

L'alcool est mauvais pour le foie car il détruit les cellules hépatiques en entraînant des dépôts graisseux (stéatose hépatique) et des pathologies graves comme l'hépatite alcoolique. Il faut se limiter à deux verres par jour pour une femme, trois pour un homme de préférence répartis aux deux repas.

3. Éviter les produits sucrés

Le sucre est transformé en graisses par le foie, et produit, lors de cette transformation, une inflammation. À terme, le foie a des difficultés à se régénérer et s'intoxique, provoquant alors une stéatohépatite non alcoolique voire une cirrhose si la stéatohépatite n'est pas prise en charge à temps.

4. Boire du thé ou du café

Le café et le thé, surtout le vert, auraient un effet hépatoprotecteur, à condition d'être consommés sans sucre et modérément en ce qui concerne le café. Les autres boissons, en particulier les sodas et les sirops mais aussi les jus de fruits, apportent du sucre et sont donc à éviter.

5. Choisir des plantes alliées

Certaines plantes sont connues pour leurs bienfaits sur le foie. C'est notamment le cas du chardon-marie et de la fumeterre. Le romarin et le pissenlit sont également de très bons alliés avec une action dite « cholagogue », c'est à dire que ces plantes facilitent l'évacuation de la bile. Ce sont des plantes utiles en cas de digestion paresseuse due à une surcharge du foie, après un repas trop lourd par exemple.

6. Mettre le radis noir au menu

Le radis noir est un excellent draineur du foie et favorise l'élimination des toxines. Sa chair est croquante et sa saveur piquante. On peut le consommer cru, râpé, coupé en lamelles, ou cuit comme le navet, et le servir en accompagnement d'un plat. Il existe également sous forme de compléments alimentaires.

7. Limiter les viandes grasses et la charcuterie

La charcuterie et les viandes grasses sont riches en graisses saturées et en cholestérol. Elles doivent donc être limitées à une à deux fois par semaine car elles augmentent le travail du foie, favorisant l'accumulation des toxines dans celui-ci. Les graisses et en particulier les graisses animales recuites sont également à proscrire si l'on souffre de problèmes de digestion.

8. Cuisiner l'ail et l'oignon

L'ail et l'oignon contiennent des composés soufrés qui activent les enzymes présentes dans le foie et lui permettent ainsi de mieux évacuer les toxines. Leurs vertus sont présentes qu'ils soient consommés crus ou cuits. Attention toutefois aux personnes souffrant de problèmes de thyroïde car les aliments ayant des composés soufrés ne doivent, dans ce cas, pas être mangés crus.

9. Opter pour le pamplemousse

A l'instar du citron, le pamplemousse favorise la détoxification hépatique et l'élimination des triglycérides dans le sang grâce à deux molécules : la naringine et l'auraptène. Présentes également dans l'orange, ces molécules régulent le taux de cholestérol, gage d'un foie en bonne santé.

10. Limiter sa consommation de sel

Le sodium encourage le corps à retenir l'eau, ce qui peut impacter le foie de manière négative. Évitez les aliments

salés et l'ajout de sel à table. Les aliments industriels ayant un goût salé prononcé comme la sauce tomate, la sauce soja ou les soupes en conserve contiennent trop de sel et sont à proscrire.

LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

Qu'est-ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir du jus de pomme fermenté. L'action conjointe des bactéries et des levures favorise la production d'acide acétique.

Les bienfaits du vinaigre de cidre.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un remède miracle, le vinaigre de cidre consommé en quantité adéquate peut aider à soulager plusieurs problèmes de santé. D'ailleurs, vous avez probablement déjà entendu parler d'une de ses nombreuses vertus.

- **Soulager un mal de gorge** : pour apaiser une gorge irritée naturellement, diluez dans de l'eau chaude une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et deux cuillères à soupe de miel. Vous pouvez aussi vous gargariser avec un mélange d'eau salée et de vinaigre de cidre

- **Faciliter la digestion** : le vinaigre de cidre permettrait d'équilibrer la flore intestinale et de soulager différents problèmes de digestion tels que les ballonnements, les flatulences et les indigestions.
- **Arrêter le hoquet** : retenir son souffle ou boire un grand verre sont des trucs très populaires pour arrêter le hoquet. Mais saviez-vous que prendre une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme est tout aussi efficace pour le stopper?
- **Réduire les symptômes d'allergies** : le vinaigre de cidre de pomme possède des propriétés qui permettent de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les mucosités et de réduire l'inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d'allergies.
- **Traiter les pellicules** : une des causes des pellicules est la présence de certaines levures sur le cuir chevelu. L'acidité du vinaigre de cidre contribuerait à ralentir la formation de ce micro-organisme.
- **Retrouver l'énergie** : vous cherchez un substitut au café? Le vinaigre de cidre de pomme est un bon moyen d'obtenir un regain d'énergie.
- **Prendre soin des cheveux et de la peau** : une peau en santé commence de l'intérieur. Le vinaigre de cidre contient des polyphénols, des antioxydants agissant comme boucliers protecteurs de la peau. Les probiotiques contenus dans ce vinaigre permettent aussi d'améliorer le teint. Le vinaigre de cidre peut aider à exfolier le cuir chevelu, favoriser un nettoyage en profondeur pour vous débarrasser des résidus et donner de l'éclat à votre chevelure.
- **Régulariser la glycémie** : certaines études ont démontré que le vinaigre de cidre de pomme pourrait aider à réduire le taux de sucre dans le sang. Toutefois, les diabétiques devraient toujours consulter leur médecin avant d'ajouter ce produit à leur alimentation.

Comment consommer le vinaigre de cidre ?

Bien qu'il n'existe aucune directive officielle quant à la consommation du vinaigre de cidre, certains experts recommandent d'en prendre une à trois cuillères à thé par jour avec de l'eau et d'ajuster la dose selon la façon dont le corps réagit. De plus, il est généralement préférable de le diluer dans de l'eau en raison de son acidité.

Le moment de la journée où vous consommez le vinaigre de cidre dépend entièrement de vous. Vous pouvez le prendre à jeun le matin ou après un repas pour favoriser une bonne digestion.

Boire le vinaigre directement n'est pas le seul moyen de l'intégrer à sa diète. En effet, ce produit est délicieux en vinaigrette, et il peut facilement remplacer d'autres variétés de vinaigre dans vos recettes.

Effets secondaires possibles de consommer du vinaigre de cidre

Un des effets secondaires possibles est l'érosion de l'émail. Heureusement, vous pouvez éviter cet inconvénient en consommant le vinaigre de cidre avec une paille (pour une option plus écologique, privilégiez une paille réutilisable en métal ou en plastique!). Pour vous assurer qu'il ne reste aucun résidu sur vos dents, rincez-vous la bouche après en avoir consommé.

De plus, le vinaigre de cidre est très acide, et ce n'est pas tout le monde qui peut le digérer. La consommation de ce produit peut même aggraver les symptômes de certains troubles digestifs ou de maladies inflammatoires comme les reflux gastriques ou la colite ulcéreuse.

Contrairement à la croyance populaire, le vinaigre de cidre n'est pas un remède maison approprié pour traiter l'acné ou soulager des piqûres. En effet, une utilisation topique peut causer de l'irritation et même des brûlures.

Avant de consommer du vinaigre de cidre renseignez-vous sur les interactions possibles avec vos médicaments auprès de votre spécialiste de la santé. Par exemple, si vous prenez des médicaments qui diminuent le taux de potassium dans le sang, tels que ceux visant à traiter l'hypertension, il est préférable de consommer le vinaigre de cidre avec modération, car il peut lui aussi entraîner une baisse du taux de potassium. De même, bien qu'il puisse aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, cet aliment peut avoir un effet sur le taux d'insuline. Les personnes diabétiques devraient en parler à leur médecin avant de l'intégrer à leur alimentation.

Comment nettoyer à sec un vêtement

Quand on lit "nettoyage à sec" sur l'étiquette d'un vêtement, on sait qu'il faudra l'emmener au pressing pour le nettoyer sans l'abîmer. Mais si le vêtement affiche une petite tache, on peut se demander si cela vaut vraiment la peine de l'emmener au pressing. En réalité, certains tissus comme le daim, le nylon ou encore le cuir doivent être confiés à un expert pour le nettoyage. Mais le cachemire, la soie, la fourrure ou encore la laine peuvent être nettoyés à sec à la maison.

Pour faire un nettoyage à sec, vous aurez besoin de :

- Un seau ou une bassine
- De l'eau froide

- Un détergent liquide doux adapté au linge délicat

Les étapes à suivre :

- Dans un seau, mélangez de l'eau froide et du détergent comme le liquide vaisselle ou à lessive et mélangez le tout ;
- Tamponnez le mélange directement sur la tache et retirez les tâches en frottant le vêtement du bout des doigts. Vous pouvez par ailleurs vous procurer un produit spécial taches à appliquer sur les zones les plus dures à nettoyer ;
- Ensuite trempez le vêtement dans une bassine remplie d'eau froide et de savon doux ; il ne faut jamais utiliser de l'eau chaude sur des vêtements qui se nettoient à sec. Sortez le vêtement puis replongez-le dans l'eau savonneuse sans le froter ;
- Versez l'eau savonneuse qui se trouve dans le seau ;
- Remplissez le seau uniquement d'eau froide ;
- Trempez le vêtement dans l'eau froide et répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de savon. Veillez à ne pas essorer le vêtement ;
- Placez le vêtement sur une serviette sèche et enrroulez-la pour retirer l'excès d'eau ;
- Répétez l'opération en utilisant une autre serviette sèche ;
- Placez le vêtement sur une surface plane, dans un endroit sec pour qu'il puisse sécher correctement.

D'autres méthodes pour nettoyer à sec un vêtement

Pour réaliser un nettoyage à sec et protéger les fibres textiles d'un vêtement fragile, il existe plusieurs façons de procéder :

1. Avec un kit spécial pour nettoyer les vêtements à sec

Le kit spécial de nettoyage à sec se compose de lingettes pour sèche-linge, de détachant, de feuilles de nettoyage et d'un sac de nettoyage à sec. Ce kit peut vous faciliter la vie si vous avez beaucoup d'habits qui nécessitent un nettoyage à sec.

2. Avec un sèche-linge pour nettoyer les vêtements à sec

Vous pouvez procéder à un nettoyage à sec en utilisant un sèche-linge :

- Commencez par acheter un kit de nettoyage à sec à usage unique et lisez le mode d'emploi
- Retirez les taches de vos vêtements avec des feuilles d'essuie-tout et tamponnez les taches avec une lingette
- Placez une lingette dans le sac qui est fourni avec le kit de nettoyage à sec et mettez vos vêtements dans ce même sac
- Refermez le sac puis placez-le dans le sèche linge sur un cycle court et une température basse. Retirez les vêtements du sac et disposez-les sur des cintres pour les laisser sécher

3. Avec de l'ammoniaque pour nettoyer le linge à sec

L'ammoniaque est redoutable pour faire disparaître les tâches de gras, les taches de sueur ou encore les taches de sauce sur les vêtements. En sus, il permet de raviver les couleurs des vêtements et de les rendre propres comme neufs. Pour cela, tamponnez le vêtement avec un linge imbibé d'un mélange à parts égales d'ammoniaque et

d'eau. Ensuite, éliminer les traces d'ammoniaque avec un autre chiffon imprégné d'eau claire puis laissez sécher le vêtement. Veillez à porter des gants avant de manipuler ce produit.

4. Avec des cristaux de soude pour nettoyer les vêtements

Les cristaux de soude peuvent également vous permettre de nettoyer un vêtement à sec. En effet, ces cristaux qui sont le résultat d'une synthèse du sel et du calcaire sont inoffensifs pour la santé et l'environnement et éliminent les taches tenaces sur les vêtements. Procédez de la même manière qu'avec l'ammoniaque pour enlever les taches, mais cette fois-ci en dissolvant les cristaux dans de l'eau chaude. Encore une fois, n'oubliez pas d'utiliser des gants avant de manipuler ce produit.

LES CONSEILS DE NINA : il est conseillé d'utiliser certains produits comme l'ammoniaque, dans un espace aéré et loin des sources de chaleur.