

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.

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 RÈGLES 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.