

# Daikiri à la fraise

**Ingrédients pour un verre:**

**Préparation: 5 minutes**

**Ingrédients:**

- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 mesures de rhum blanc
- 6 fraises
- glace pilée
- 2 fraises
- quelques feuilles de menthe

**Préparation:**

1. Mixez le jus des citrons, les fraises, le sucre, le rhum et la glace en une mousse légère.
2. Versez-la dans un grand verre préalablement rafraîchi.
3. Posez sur le bord une pique en bois agrémentée de groseilles, fraises, framboises et menthe.

Servez avec une paille

---

## Agrumes express

**Ingrédients:**

6 cl de rhum brun

2 cl de jus de citrons

2 cl de jus d'oranges  
1 cl de sirop de grenadine

**Préparation:**

1. Réalisez la recette le cocktail au shaker.
  2. Frapper les ingrédients au shaker avec de la glace. Versez en filtrant dans un verre contenant quelques glaçons.
  3. Servir dans un verre de type « tumbler ».
  4. Décorer avec une tranche d'orange et une cerise.
- 

# MADELEINE ESPAGNOL AU CITRON

## Ingrédients

4 Œufs  
200 g de Sucre brut de canne  
250 g de Farine de blé  
2 c à c de Levure chimique  
200 g d'huile  
4 c à s de zeste et de jus d'un citron  
un peu de sucre en poudre pour le dessus.

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 250°C.
2. Casser les œufs dans un récipient et rajouter les 200 g de sucre.
3. Fouetter les œufs avec le sucre durant 5 à 6 minutes à puissance maximale.
4. Rajoutez la farine et 2 cuillères à café de levure chimique.

5. Rincez le citron, puis râpez- le pour avoir son zeste.
  6. Ajoutez ensuite l'huile, puis le jus de citron et le zeste.
  7. Faire tourner le robot à la puissance minimale et rajouter tout doucement la farine mélangée à la levure chimique.
  8. Mettre des caissettes en papier dans des moules à muffin.
  9. Les remplir avec une cuillère à soupe ou une poche à douille.
  10. Aller à ras-bord des caissettes pour des madeleines énormes.
  11. Parsemer le dessus de sucre.
  12. Cuire 5 minutes à 250°C, puis 5 minutes à 220°C.
  13. Cuire enfin 5 minutes à 180°C.
  14. Laisser tiédir les madeleines espagnoles au citron et les servir
- 

## LES BIENFAITS DE LA SIESTE

On assimile souvent la sieste à la paresse.

Et pourtant la sieste si elle est recommandée pour les enfants l'est aussi pour les adultes car elle est bénéfique pour notre santé.

### La sieste bonne pour la santé:

Il faut dire que **faire la sieste**, c'est excellent pour la santé. Pour combattre l'**état de somnolence** qui intervient généralement entre 13h et 15h, puis entre 2h et 4h du matin, se reposer, c'est la meilleure des idées.

Tout d'abord parce que la sieste permet de se relaxer et

éviter ensuite les coups de mou au cours de la journée, mais aussi parce qu'une fois reposée, vous êtes de meilleure humeur et aussi bien plus concentrée. En effet, la sieste (et le sommeil en général) permettent de restructurer les neurones et donc d'améliorer la mémoire.

Autre info et non des moindres : faire la sieste réduirait les risques de développer des **maladies cardiaques**.

En effet, dans une étude de l'université de Lausanne, publiée dans la revue Heart en 2019, on constate que le risque de développer des problèmes de cœur est « significativement plus faible » chez les personnes adeptes de la sieste.

Pourquoi ? Parce qu'elle permettrait d'évacuer le stress accumulé, souvent responsable des **pathologies cardiovasculaires**.

## **Quelle est la durée idéale d'une sieste réparatrice ?**

Pour profiter des **bienfaits de la sieste**, il est recommandé de ne pas dormir plus de 20 minutes. C'est le temps nécessaire pour se relaxer, aider les muscles à récupérer, favoriser la restructuration des neurones.

L'idéal ? Dormir en tout début d'après-midi, juste après le déjeuner, même si le repas a été léger.

En revanche, il ne faut surtout pas dépasser 1h de sieste quotidienne. En effet, au-delà des 20 minutes raisonnables, votre corps aura du mal à sortir de son état de somnolence et vous serez sujette à ce qu'on appelle l'**interie du sommeil** (la difficulté à se réveiller).

## **Les bienfaits de la sieste au**

# travail

Bien que la sieste soit un sujet tabou dans la plupart des entreprises françaises, plusieurs spécialistes s'accordent à dire qu'elles ne peuvent être que bénéfiques tant pour le salarié que pour l'entreprise dès lors qu'elles sont de durée raisonnable.

En effet, une sieste de 20 min prise 6 h après le réveil pourrait améliorer la productivité d'un salarié d'environ 40% ! S'accorder ces 20 minutes permettrait aux 80% des actifs ressentant la fatigue de temps à autre au travail de se réinvestir pleinement au travail après le repos.

De plus, faire des siestes serait bénéfique pour la mémoire, le bien-être et les défenses immunitaires.

Cela permettrait ainsi d'avoir moins de chance de tomber malade et aussi d'éviter les burn-out, ce qui présente un intérêt majeur pour l'entreprise.

Cela pourrait notamment aider les employeurs à respecter l'obligation de l'article L4121-1 du Code du Travail en mettant en place un moment « sieste » qui aura pour bénéfice d'améliorer la santé (et donc la sécurité !) des salariés.

---

## LES BIENFAITS DU ZINC

### Quel est le rôle du zinc ?

Le **zinc** est un oligo-élément qui a un rôle primordial pour la peau. En effet, le zinc agit sur certains problèmes cutanés, comme l'acné, et entretient la jeunesse cellulaire.

Il a aussi un rôle dans la synthèse des protéines. Le zinc favorise le processus de cicatrisation des plaies; Il agit en tant qu'antioxydant en neutralisant les radicaux libres, protège les cellules de la peau, et participe à la pousse des cheveux et des ongles.

Il a également d'autres fonctions organiques sur le système nerveux, la prostate, le système immunitaire et le processus de cicatrisation. Il a aussi un rôle dans la régulation du taux d'insuline dans le sang.

## **Quels sont les bons apports en zinc ?**

Un adulte de constitution normale a besoin de 12 mg (femmes) à 15 mg (hommes) de **zinc** par jour. Certaines personnes ont cependant des besoins en zinc plus importants, notamment en cas d'acné ou de pratique sportive intensive où le dosage recommandé est augmenté à 40 mg par jour, et les femmes enceintes et allaitantes, qui doivent consommer 19 mg de zinc par jour.

## **Quels sont les effets du zinc sur la santé ?**

Le **zinc** agit sur le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Il permet de combattre petites et grandes maladies. Au moment de la grossesse, il favorise le développement du fœtus. Il régule aussi l'insuline. Le zinc est un excellent cicatrisant qui permet de réduire les cicatrices et les vergetures, mais aussi de lutter contre l'acné ou l'herpès. Le nombre de spermatozoïdes peut être influencé par le zinc.

## **Quels sont les risques d'une carence en zinc ?**

Il n'est pas rare de souffrir d'une carence en zinc, surtout

quand on suit un régime végétarien, car le zinc d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme. En cas de carence en zinc, on peut relever les signes suivants :

- une grande fatigue ;
- des troubles sensoriels (odorat, goût, vue) ;
- une perte d'appétit et de poids ;
- un retard de croissance et des difficultés d'apprentissage ;
- de l'impuissance ;
- des problèmes de peau (sécheresse, boutons...).

## Quelles sont les sources alimentaires du zinc ?

- les crustacés, surtout les huîtres ;
- la viande rouge, surtout le foie ;
- les céréales complètes ;
- le jaune d'œuf ;
- les légumes, surtout le soja, les pommes de terre et les haricots verts.

---

## LES BIENFAITS DU BEURRE DE CACAO

### Caractéristiques :

- **anti-oxydant** : Le beurre de Cacao contient des antioxydants naturels capables de neutraliser les radicaux libres, la fameuse vitamine E mais également les polyphénols. Il freine ainsi le vieillissement

cutané et lutte contre l'apparition des rides. Il est très apprécié des peaux matures.

- **apaisant** : La composition en squalènes et en phytostérols du beurre de Cacao lui confère des propriétés apaisantes pour les peaux abimées et irritées. Le squalène permet de conserver l'hydratation de la peau afin de lui apporter de la souplesse tandis que les phytostérols cicatrisent la peau.
- **lipolytique** : La théobromine, naturellement présente dans le beurre de Cacao, est réputée pour avoir un effet bénéfique sur l'humeur mais pas que. Elle est également lipolytique, elle va aider les cellules adipeuses à déstocker les graisses. La caféine est également douée de cette capacité, ce qui confère au Beurre de Cacao des propriétés dites amincissantes, mais plutôt par voie cutanée pour lutter contre la cellulite que par voie orale !
- **régénérant cutané** : Le squalène est un composant naturellement présent dans le sébum de la peau. Le sébum permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film lipidique à la surface de celle-ci. Avec l'âge, le squalène diminue et la peau est moins bien protégée des agressions extérieures. Le Beurre de Cacao permet ainsi de palier à ce problème, et stimule en parallèle la synthèse de collagène afin de redonner souplesse et élasticité à la peau.
- **nourrissant** : La composition en acides gras et plus particulièrement en oméga 9, va permettre au Beurre de Cacao de nourrir et de protéger la peau. Ainsi l'acide oléique est naturellement présent dans notre film hydrolipidique et constitue une barrière protectrice pour notre peau..

## CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS

Le Beurre de Cacao est très **nourrissant** grâce à sa composition en acides gras. Ainsi, il sera idéal pour **réparer** les cheveux

secs et abimés. Il va les nourrir et leur redonner de la brillance tout en les protégeant durablement contre la déshydratation.

- **Conseil d'application** : en application capillaire, appliquer sur toute la longueur des cheveux ou les pointes pendant 30 minutes minimum, toute une nuit si possible, puis laver et rincer.
- **Autres huiles végétales adaptées** : pour une meilleure application, il est possible de mélanger le Beurre de Cacao à une autre huile végétale comme l'huile de coco ou de ricin.

#### **CONTRE LES CELLULITES:**

Le Beurre de Cacao possède une action lipolytique, permettant ainsi d'agir efficacement sur les cellules adipeuses. La théobromine contenue dans le beurre va ainsi aider à déstocker les graisses de ces cellules, tout comme la caféine qui est réputée pour son action amincissante.

- **Conseil d'application** : en application cutanée, appliquer une noisette de beurre sur la zone touchée et masser de façon circulaire pour faire pénétrer.
- **Huile(s) essentielle(s) complémentaire(s)** : pour lutter contre la cellulite, l'huile essentielle de Cèdre de l'atlas sera très intéressante car lipolytique, tout comme celle de Citron ou encore de Criste Marine.
- **Autres huiles végétales adaptées** : d'autres huiles végétales peuvent également être utilisées comme la Reine des prés, le Chanvre, le Baobab ou l'huile de Rose Musquée

## **CONTRE LES PEAUX SÈCHES :**

- Le Beurre de Cacao est particulièrement adapté aux peaux sèches, grâce à sa propriété régénérante cutanée. En effet le squalène présent dans le beurre et naturellement dans le sébum de la peau, permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film protecteur à sa surface. Son action apaisante et nourrissante permettra également de calmer les peaux et de conserver leur hydratation.
    - **Conseil d'application** :massez une noisette de beurre sur la zone concernée.
    - **Autres huiles végétales adaptées** :pour apaiser une peau sèche, vous pouvez également utiliser l'huile de germes de blé, de baobab ou encore le beurre de karité.
- 

# **LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ**

## **Ingrédients :**

1/2 litre de lait entier

150 g de sucre en poudre

## **Préparation :**

- Dans une casserole épaisse versez le lait entier avec le sucre en poudre et remuer sans cesse à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à dissolution totale du sucre.
- Baissez à feu doux et laissez cuire encore 40 mn en remuant de temps en temps.

- Dans les 10 dernières minutes, augmenter le feu en remuant sans cesse. jusqu'à obtenir une consistance semi épaisse et jaunâtre.
- Passez au chinois le lait et versez dans un récipient avec couvercle laissée refroidir et mettre au frais 30 à 60 mn pour qu'il épaississe parfaitement.
- Avec cette recette vous pouvez conserver votre lait concentré environ 6 mois.

Il existe une recette rapide soit :

125 g de lait en poudre entier

125 ml d'eau chaude bouillante

150 g de sucre en poudre

#### **Préparation :**

- Dans un blender mixer le sucre avec l'eau bouillante à vitesse élevée afin de le dissoudre totalement.
- Ajoutez ensuite le lait entier en poudre et mixer à vitesse élevée pendant 5 mn afin d'obtenir une consistance semi épaisse et jaunâtre.
- Mettre ensuite le lait concentré dans un récipient fermer et mettre au frais pendant 30 à 60 mn afin qu'il épaississe parfaitement.

**Les conseils de Nina :** Cette dernière recette est à consommer rapidement se conserve 1 semaine maximum au frais.

---

# BRIOCHE SUCRÉE AU YAOURT

## Ingrédients

60 g de sucre  
1 sachet de levure  
200 g de yaourt nature  
2 œufs  
75 g de beurre mou  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1.5 g de sel  
500 g de farine

## Préparation:

1. Mélanger dans un robot: les yaourts nature, les œufs, le beurre et le jus de citron
2. Verser petit à petit la farine dans le mélange et continuez à mélanger.
3. Lorsque la pâte est plus épaisse, la travailler sur un plan de travail et continuer à pétrir avec les mains

jusqu'à l'obtention d'une consistance élastique et homogène qui ne colle plus.

4. Couvrir la pâte un torchon humide ou de film alimentaire et la laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Diviser la pâte en 7 morceaux, leur donner la forme de plusieurs brioches.
6. Mettre les boules de brioches sur du papier sulfurisé.
7. Les laisser lever une demi-heure en recouvrant le moule avec un torchon humide, ou du film alimentaire.
8. Cuire les brioches dans un four préchauffé à 180°C pendant une vingtaine de minutes.
9. Sortir les délicieuses brioches sucrées au yaourt du four et les servir.

**Les conseils de Nina :** Vous pouvez déguster vos brioches avec de la confiture, ou tremper dans un yaourt fait maison (voir la recette sur le site)

Bonne dégustation!

---

## CRÊPES ALSACIENNE AUX POMMES

### Ingrédients :

- 150 g de farine
- 75 ml de lait
- 50 ml d'eau pétillante
- 3 œufs
- 25 g de beurre fondu refroidi
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de rhum

- 2 pommes
- 1 peu d'huile de tournesol pour la cuisson

Préparation :

1. Versez la farine dans un cul de poule. Creusez-un puits et versez-y les œufs battus en omelette avec le lait.
2. Ajoutez l'eau pétillante.
3. Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène sans grumeaux.
4. Incorporez le beurre fondu refroidi, le sel, les sachets de sucre vanillé et le rhum.
5. Epluchez les pommes. Ôtez le cœur de chacune à l'aide d'un vide-pommes. Coupez-les en 2.
6. Puis à l'aide d'une mandoline, détaillez-des lamelles très fines que vous incorporerez à la pâte.
7. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Quand la poêle est bien chaude, essuyez l'excédent d'huile avec un essuie-tout puis versez-y une grosse louche de pâte (avec les fines lamelles de pomme).
8. Étalez-la pour qu'elle se disperse sur toute la surface de la poêle (sans faire de trou).
9. Laissez cuire jusqu'à ce que la surface au contact de l'air commence à se figer (environ 2 mn).
10. Retournez la crêpe avec les mains ou en vous aidant d'une assiette (elle est trop lourde pour la faire sauter). Et poursuivez la cuisson une à deux minutes.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

Avec les proportions que je vous propose, vous réaliserez 2 crêpes épaisses. Elles sont très consistantes. Vous pouvez donc couper chacune en quatre et 2 parts par personnes en guise de dessert. Si vous souhaitez faire de ces crêpes alsaciennes aux pommes un repas complet, n'hésitez pas à doubler les proportions.

Au moment de les servir, vous pouvez y parsemer du sucre glace, un mélange de sucre et de cannelle ou même les napper

d' une sauce caramel au beurre salé et les accompagner d'une boule de glace à la vanille.

---

# FONDANT AUX POMMES

## Ingrédients

5 pommes  
4 oeufs  
140 g de beurre salé  
200 g de mascarpone  
50 g de crème  
200 g de sucre  
140 g de farine  
1 sachet de levure  
1 pincée de sel

## Préparation:

1. Commencer par préchauffer le four à 165°C.
2. Puis, dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Mettre de côté.
3. Battre les œufs avec le sucre et ajouter le mascarpone et la crème, bien mélanger.
4. Y incorporer les ingrédients secs.
5. Après, ajouter le beurre fondu. Réserver.
6. Par la suite, peler et découper les pommes en petite lamelles.
7. Ensuite, verser la pâte dans un moule à gâteau et déposer les lamelles de pommes sur la pâte.
8. Enfourner pendant 30 min.

9. Augmenter la température de four à 180°C pendant une demi-heure.
10. Le fondant aux pommes est maintenant prêt à être déguster.