

Mojito de Pamplemousse

- 6 cl rhum Blanc Cubain
- 1/2 citron vert
- 5 feuilles de menthes fraiche
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 1/4 pamplemousse rose
- Eau pétillante

Préparation:

- Presser le pamplemousse dans un joli verre plat (au préalable, tremper le haut du verre dans un peu de jus de pamplemousse et le plonger dans du sucre roux pour un effet "verre à cocktail de "pro"
 - Incorporer la menthe et l'écraser dans le jus sans altérer les feuilles.
 - Ajouter le sucre et mélanger à l'aide d'une tige en bois.
 - Verser le rhum.
 - Couvrir d'eau pétillante et décorer d'un morceau de pamplemousse finement découpé.
-

MIJOTÉ DE BOEUF AUX OIGNONS

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes:

- 600 g de rumsteck
- 1 kg d'oignons émincés (surgelés)
- 4 cuillères a soupe de poivrons en dés (surgelés) ou en

lamelles

- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté (type Maggi ou Ducros)
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- poivre

Préparation:

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, mettez les oignons à revenir à feu assez vif, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau (pendant 5 min environ).
- Pendant ce temps, coupez le rumsteck en lamelles. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle.
- Mettez-y les poivrons à revenir 5 min. puis ajoutez la viande.
- Saisissez-la 2 min à feu vif en secouant sans cesse le manche de la poêle.
- Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse, ajoutez le fond de veau, la sauce soja, le gingembre, la coriandre et un verre d'eau.
- Poivrez. Remuez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux 10 min. Servez très chaud.

Les conseils de Nina :

Servir avec du riz parfumé

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

Ingrédients :

- 1 cup de flocons d'avoine (environ 100 g)
- 2 cuillères à s d'amandes
- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cup de lait (de vache, d'avoine, etc.)
- 1 pincée de sel 1 banane
- 2 œufs
- Extrait de vanille

Pour la garniture:

- Sirop d'érable
- Framboises fraîches ou surgelées
- Copeaux de noix de coco

Préparation :

- Mettez les flocons d'avoine dans un robot ménager et mixez.
- Ajoutez les ingrédients secs (bicarbonate de soude, levure, amandes et sel) et mixez.
- Ajoutez la banane, l'œuf, l'extrait de vanille. Mixez une nouvelle fois en ajoutant le lait petit à petit.
- Faites chauffer un appareil à pancakes ou une poêle à feu doux avec une noisette de beurre (ou d'huile).
- Déposez des ronds de pâte. Lorsque des bulles apparaissent, retournez le pancake et laissez-le dorer une ou deux minutes.
- Ajoutez quelques framboises, des copeaux de noix de coco et bien sûr, du sirop d'érable.

Smoothie aux fruits

Ingrédients:

- 170 ml yogourt à la vanille léger
- 1 banane pelée et congelée
- 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
- 4 cuillères à soupe lait écrémé
- 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
- 1/2 cuillère à thé muscade moulue

Préparation:

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.

GRATIN D'AGNEAU ET POMMES DE TERRE

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

4 personnes :

- 400 g de viande de sauté d'agneau
- 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites
- 2 bâtonnets de Bouillon KUB OR MAGGI
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 noix de beurre
- 1 oignon
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de poivre

Préparation :

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
 - Pelez et émincez l'oignon.
 - Découpez l'agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l'huile bien chaude.
 - Egouttez.
 - Diluez le Kub Or dans l'eau.
 - Beurrez le plat à l'aide du pinceau.
 - Déposez une couche d'oignon dans le fond du plat, les morceaux d'agneau puis les pommes de terre. Poivrez.
 - Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
 - Servez dès la sortie du four.
-

POISSON AUX ÉPICES ET LAIT DE COCO

Préparation : 15 min.

Cuisson : 45 min.

4 personnes:

Ingrédients :

- 4 filets de poisson
- 2 oignons émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de noix de coco rapée

Pour les épices moulues :

- Coriandre
- Cumin
- Gingembre
- Muscade
- Cannelle
- Paprika
- 40 cl de lait de coco

Préparation:

- Verser un peu d'huile d'olive au fond d'un plat rectangulaire.
- Garnir des oignons émincés.
- Placer les filets de poissons par-dessus.
- Saupoudrer de noix de coco râpée, puis du mélange d'épices.
- Ajouter le lait de coco. Couvrir le plat de papier sulfurisé. Faire cuire 3/4 h au four à 200°C.

Les conseils de Nina:

Servir avec du riz basmati ou riz parfumé

TARTE AU LAIT

Ingrédients :

Pour la base :

- 300 g farine
- 90 g beurre
- œuf
- 120 g sucre

Pour la farce :

- 3 œufs
- 140 g sucre
- 50 g farine
- 1 cuillère à café cannelle
- 500 g lait
- sucre en poudre

Préparation :

Pour la base :

1. Mettre dans le bol tous les ingrédients pour la base et pétrir
2. Mettre la pâte dans du papier film et laisser au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Pour la farce :

1. Mettre les œufs et le sucre dans un bol et mélanger bien

pendant 5 min.

2. Ajouter la farine, la cannelle et le lait et mélanger 1 min.

Assembler :

1. Mettre la pâte dans le moule, beurré et fariné
2. Verser dans le moule la farce préparé et enfourner au four préchauffé statique à 170° pendant 60 minutes environ, sur l'étagère inférieure du four.
3. Laisser refroidir complètement et transférer au réfrigérateur quelques heures avant de servir saupoudré de sucre en poudre à volonté.

LA PÂTÉ DE PÂQUES

- **PRÉPARATION : 30 MINUTES**
- **CUISSON : 35 MINUTES**
- **6 PERSONNES**

INGRÉDIENTS:

- 500 G DE VIANDE DE VEAU HACHÉE
- 300 G DE CHAIR À SAUCISSE
- 1 BOUQUET DE CERFEUIL ET DE CIBOULETTE
- 2 ROULEAUX DE PÂTE FEUILLETÉE
- 3 ŒUFS DURS + 2 ŒUFS FRAIS ENTIERS + 1 JAUNE D'ŒUF
- 2 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 C. À SOUPE DE LAIT
- 3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À CAFÉ DE GRAINES DE CORIANDRE CONCASSÉES
- 2 PINCÉES DE MUSCADE
- 2 PINCÉES DE THYM
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

Préparation :

1. Placez les viandes dans le bol d'un robot.
 2. Ajoutez, l'huile, la crème, la coriandre, la muscade, le thym, 2 œufs entiers, les fines herbes effeuillées, salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.
 3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez l'une des pâtes feuilletées dans un moule à manqué chemisé de papier cuisson, et piquez-la avec une fourchette.
 4. Écaler les oeufs durs et coupez-les en deux. Répartissez le hachis de viande et chair à saucisse sur le fond de pâte, posez les œufs durs par-dessus, et recouvrez de l'autre pâte.
 5. Découpez le surplus, mouillez d'un peu d'eau les bords pour les faire adhérer, puis dessinez de petits décors à la pointe d'un couteau. Faites une cheminée au centre, en roulant une bande de papier sulfurisé. Badigeonnez au jaune d'œuf. le dessus du feuilleté.
 6. Enfournez pour 35 à 40 minutes : le dessus doit être bien doré. Démoulez délicatement et servez le pâté tiède ou froid, accompagné d'une salade verte.
-

GÂTEAU AU FROMAGE

Ingrédients :

- 200 gr de fromage à tartiner
- 200 gr de fromage frais
- 6 cuillères à soupe de sucre (120 gr)
- 1 cuillère à soupe de maizena (farine de maïs)
- 3 œufs

- 200 ml de crème
- 200 g de biscuits

1. Allumez le four à 170° C et broyez les biscuits.
2. Faites fondre le beurre et l'ajouter aux biscuits, bien mélanger jusqu'à ce qu'une pâte soit faite.
3. Dans un moule mettez sur le fond et sur les côtés, la pâte à biscuit. Mettez le sucre avec les œufs dans un bol ou un mixeur et on les bat jusqu'à ce qu'ils doublent et qu'ils deviennent moelleux.
4. Ajoute le fromage, la maïzena, la crème et on mélange bien
5. mélangez sur la base de biscuits et on cuit 30 minutes.
6. Et voilà, c'est tout !! Vous pouvez même ajouter de la confiture de fraise comme décoration.

LES BIENFAITS DES BAIES DE GOJI

Quelle est la composition des baies de goji ?

Les baies de goji sont souvent employées dans les médecines naturelles. C'est un fruit d'origine asiatique qui contient :

- des polysaccharides, une vingtaine, qui sont des antioxydants
- des acides aminés, au nombre de 18, bons pour la croissance des cheveux et des ongles ;
- des vitamines, notamment du groupe B, essentielles pour le système immunitaire ;

- du bêta-sitostérol, aux vertu anti-inflammatoire ;

Quelles sont les propriétés des baies de goji ?

- Les baies de **goji** sont réputées pour protéger les cellules:
- Antioxydantes, réduit le vieillissement de l'organisme et de la peau.
- Contribue au bon fonctionnement cardiaque et baisse la tension artérielle.
- Élimine les toxines de l'organisme.

Quels sont les effets des baies de goji sur la santé ?

- Riche en vitamines
- Lutte contre la fatigue
- Stimule le système immunitaire
- Assimile le cholestérol
- Règule le taux de glycémie

Quelles sont les précautions à prendre avec les baies de goji ?

La consommation de baies de goji comporte assez peu de risques, mais il ne faut pas en abuser. La diversité est le principe d'une alimentation équilibrée. Les personnes allergiques aux tomates peuvent déclarer une allergie aux baies de **goji**. Les baies de goji peuvent avoir un effet diurétique, et également provoquer une constipation.

Comment consommer les baies de goji ?

Il est conseillé de faire 3 cures de baies de goji par an sur une durée de 2 à 3 mois. En cas de constipation, on réduit la durée de la cure. Il est préférable de consommer des baies de goji le matin, en raison de leurs propriétés stimulantes.