

# FRITES DE PATATES DOUCES AU FOUR

## Ingrédients

4 personnes :

- 2 patates douces ou plus
- cuillère à café de sel
- cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation :**

### Étape: 1

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets.

Mettez-les dans un saladier et ajoutez le sel, le poivre, le paprika, le piment d'Espelette et l'huile d'olive. Mélangez bien pour que les frites soient bien enrobées, bien assaisonnées.

### Étape: 2

Étalez sur une plaque de cuisson anti adhésive (perforée c'est top) ou recouverte de papier sulfurisé. Il faut que cela ne fasse qu'une couche. Enfournez dans un four préchauffé à 210°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, **chaleur tournante**. J'insiste bien sur le chaleur tournante parce qu'il faut que le four ventile pour enlever l'humidité.

### Étape: 3

Si vous aimez les frites un peu plus croustillantes, rajoutez 5 minutes de cuisson en position grill cette fois. Vous vous

régalez-vous.

---

# LASAGNES AUX FRUITS DE MER

## Ingrédients :

- 1 sac de mélange de crevettes et pétoncles surgelés de 340 g, décongelés
- 200 g de chair de homard surgelée, décongelée et bien égouttée
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 4 feuilles de lasagnes fraîches coupées en deux
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar La Fromagerie Boivin, râpé

## Préparation :

### Étape : 1

Bien éponger les fruits de mer et la chair de homard afin de retirer l'excédent d'eau.

### Étape : 2

Préchauffer le four à 190°C

### Étape : 3

Dans une casserole, faire fondre à feu moyen le beurre avec l'ail. Ajouter la farine et cuire quelques secondes en remuant. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant.

Ajouter les fruits de mer et le basilic. Remuer et retirer du feu.

#### **Étape : 4**

Beurrer un plat de cuisson carré de 22,5 cm (9 po). Verser un peu de sauce dans le plat et couvrir de deux feuilles de lasagne. Verser le tiers de la sauce. Répéter cette étape deux fois et terminer par les feuilles de lasagne. Couvrir de fromage.

#### **Étape : 5**

Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 20 minutes.

#### **Étape : 6**

Retirer la feuille de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

---

## **OEUFS FARCIS AU SAUMON FUMÉ**

### **Ingrédients :**

- 4 oeufs
- 3 tranches de saumon fumé
- 3 c à soupe de mayonnaise
- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de vinaigre de vin
- pointe de couteau de curry
- Sel et poivre
- Ciboulette

## Préparation :

1. Préparez la salade verte et mettez la de côté
  2. Cuisez les oeufs : on les met dans l'eau froide, on attend l'ébullition, on coupe le feu et on laisse les oeufs 10 minutes dans l'eau  
Sortez les de l'eau, laissez les refroidir écalez les délicatement
  3. Coupez la partie supérieure, enlevez les jaunes.
  4. Coupez également un peu la partie inférieure pour que les oeufs tiennent bien debout dans le plat
  5. Ecrasez les jaunes, ajoutez la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre, la pointe de curry, et la ciboulette hachée.
  6. Mettez de côté quelques lamelles de saumon, hachez le reste et mélangez le aux oeufs  
Poivrez un peu, salez si nécessaire
  7. Remplissez les oeufs avec le mélange oeufs/saumon, ajoutez un peu de garniture sur les » chapeaux » mis de côté , décorez avec des lamelles de saumon et des brins de ciboulette et mettez au frais jusqu'au moment de servir.
- 

## CRÊPES FACILE

### Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 c à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'eau

- 1 c à soupe de rhum
- 20 cl de lait

Préparation :

1. Versez la farine dans un récipient puis ajoutez les œufs et le sel.
2. Incorporez le sucre vanillé et progressivement le lait ainsi que l'huile et l'eau.
3. Ajoutez le Rhum et délayez la préparation que vous laisserez reposer durant 1 heure.
4. Imbibez une feuille de papier essuie-tout d'huile et essuyez-la dans une poêle à crêpes que vous ferez chauffer à feu moyen.
5. Versez une demi-louche de pâte à l'intérieur en veillant à l'étaler uniformément.
6. Faites cuire la première face de la crêpe durant 1 minute puis retournez-la pour 1 minute de cuisson supplémentaire.

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

Vous pouvez accompagner vos crêpes de sucre, de Nutella, de crème de marrons, de confiture de lait.

Vous pouvez garnir vos crêpes de compote de pommes et par dessus poser une glace vanille.

Bonne dégustation !

---

# **CRÈME RENVERSÉE ULTRA CRÉMEUX**

**Ingrédients :**

- 1 litre de lait entier

- 100 g de maïzena
- 2 œufs + 1 jaune
- 2 gousses de vanille
- 150 g de sucre
- 20 cl de crème liquide

## **Préparation :**

### **Étape 1 :**

Verser dans une casserole 750 ml de lait. Ajouter dans le lait les deux gousses de vanille fendues et grattées et le sucre. Dans un saladier mélanger la maïzena, le lait restant, les deux œufs et le jaune d'œuf. Bien fouetter pour avoir une texture homogène. Lorsque le lait commence à frémir, retirer les gousses de vanille et verser très doucement le lait sucré chaud sur le mélange précédent dans le saladier tout en fouettant.

### **Étape 2 :**

Fouetter jusqu'à ce que la préparation épaississe un peu. Si elle reste trop liquide, remettre le tout dans la casserole et faire chauffer quelques minutes sans cesser de mélanger au fouet.

Laisser reposer 10 minutes la préparation, préchauffer le four à 200°. Puis verser doucement la crème liquide dans le mélange tout en fouettant bien pour lier le tout.

### **Étape 3 :**

Verser la préparation dans un moule beurré.

### **Étape 4 :**

Mettre au four à 200° pendant 30-35 minutes. Surveiller la coloration et mettre éventuellement une feuille de papier sulfurisé ou de papier aluminium sur le dessus dans les dernières minutes pour qu'il ne fonce pas trop. A la sortie du four, la texture est tremblotante, c'est normal. Laisser

refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment du service.

---

# VERRINE EXPRESS

## Ingrédients : (pour 4 personnes)

### Pour les pêches au sirop maison:

4 pêches jaunes  
50cl d'eau  
250g de sucre en poudre  
une gousse de vanille

### Pour la chantilly vanillée :

25cl de crème liquide entière  
1 gousse de vanille  
20g de sucre en poudre

### Pour le coulis de framboise :

150g de framboises  
50g de sucre

### *Préparation :*

### Pour les pêches au sirop :

1. Dans une casserole de taille moyenne, verser l'eau et le sucre.
2. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l'aide d'une lame de couteau, les placer dans la casserole.
3. Porter le tout à ébullition et former un sirop, cela prend environ 5 minutes à partir de l'ébullition.

4. Pendant ce temps, laver les pêches, les couper en deux et ôter les noyaux. Les plonger dans la casserole une fois le sirop formé puis laisser mijoter 10 minutes sur feu doux.
5. Égoutter les pêches et laisser refroidir avant de les détailler en petits dès.

### **Pour le coulis de framboises :**

1. Dans une casserole faire chauffer les framboises et le sucre sur feu moyen jusqu'à ébullition.
2. Passer la préparation au tamis afin de retirer les pépins. Laisser refroidir.

### **Pour la chantilly vanillée :**

1. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les grains à l'aide d'une lame de couteau.
2. Verser la crème liquide bien froide avec les grains de vanille dans la cuve d'un robot puis battre à vitesse moyenne pendant 2 minutes puis à pleine vitesse, lorsque la chantilly devient ferme, ajouter le sucre en poudre et fouetter encore une minute.

### **Dressage des verrines :**

1. Répartir quelques morceaux de pêches au sirop au fond des verrines puis une bonne couche de chantilly, verser un peu de coulis de framboise et « mélanger » doucement en formant un tourbillon pour faire un effet « marbré ».
2. Répartir à nouveau des pêches puis le même procédé de chantilly et coulis, terminer par napper le dessus de la verrine de coulis de framboise et éventuellement de quelques amandes effilées. Planter un biscuit cigare dans la chantilly avant de servir.
3. Pour une version ultra expresse:
4. Acheter les pêches au sirop en boîte et le coulis de framboise prêt à l'emploi. On peut aussi opter pour la chantilly en bombe pour un gain de temps supplémentaire,



mais pour celle ci je vous conseille tout de même une chantilly maison qui est très rapide à faire et à laquelle on peut y ajouter la vanille.

---

# FLAN ALSACIEN AUX POMMES

## ***Ingrédients :***

4 pommes  
4 oeufs  
75 g de farine  
50 g de beurre  
50 g de sucre  
2 sachets de sucre vanillé  
25 cl de lait

## ***Préparation :***

### **Étape 1 :**

Laver et éplucher les pommes, les couper en belles lamelles pas trop épaisses et les faire dorer dans le beurre dans une poêle durant 5 à 10 min

### **Étape 2 :**

Verser la farine tamisée dans un grand bol avec les oeufs et les sucres. Délayer avec le lait.

### **Étape 3 :**

Beurrer légèrement un moule de 22 cm de diamètre.

### **Étape 4 :**

Verser la préparation, puis les pommes lorsqu'elles sont légèrement dorées.

### **Étape 5 :**

Préchauffer le four à 180° C.

### **Étape 6 :**

Enfourner durant 40 à 45 min environ jusqu'à ce que le flan

dore sur le dessus.

### **Étape 7 :**

Sortir et laisser refroidir.

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

Vous pouvez l'accompagner d'une glace vanille

---

# **QUICHE TRADITIONNELLE**

# **LORRAINE**

### **Ingrédients :**

- 250 g Farine
- 125 g Beurre
- 250 g Crème fraîche épaisse
- 3 Oeuf entier
- 2 Jaune d'oeuf
- 300 g Poitrine de porc fumée où lardons
- 10 cl Lait
- Sel et poivre

### **Préparation :**

#### **Étape: 1**

La pâte brisée : Dans un saladier, mettez la farine, le beurre en petits morceaux et le sel. Mélangez du bout des doigts. Versez  $\frac{1}{2}$  verre d'eau tiède et mélangez rapidement afin de lier la pâte. Formez une boule, laissez reposer 30 minutes.

#### **Étape: 2**

Préparez l'appareil : Versez dans un saladier la crème, le

lait, les œufs entiers et les jaunes, salez modérément et poivrez. Mélangez au fouet.

### **Étape: 3**

Détaillez en en fines tranches la poitrine pour en faire des petits lardons. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

### **Étape: 4**

Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-la dans un moule à tarte beurré. Piquez le fond sur toute sa surface avec une fourchette.

### **Étape: 5**

Répartissez les lardons puis versez l'appareil. Enfournez et faites cuire 30 à 35 mn.

### **Étape: 6**

Sortez la quiche du four, servez chaud ou tiède.

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

Servir avec une salade

---

## **LES BIENFAITS DU KAKI**

### **Caractéristiques du kaki :**

- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le système immunitaire ;
- Contribue à une bonne vision ;
- Participe à la bonne santé de la peau.

# Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de kaki cru :

Nutriments	Quantités
Protéines	0.7 g
Lipides	0.3 g
Glucides	15.3 g
Eau	80.7 g
Fibres	2.5 g
Vitamine C	7 mg
Vitamine E	0.5 mg
Vitamine B9	22 µg
Potassium	171 mg
Calcium	21 mg
Phosphore	20 mg

## 6 bienfaits du kaki : pourquoi en manger?

1. Le kaki, comme la plupart des fruits, est riche en eau ce qui permet de contribuer à notre apport hydrique journalier.
2. Le kaki est riche en fibres ce qui lui permet de stimuler le transit intestinal et de jouer sur la satiété permettant ainsi de réguler l'appétit.
3. Le kaki est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue, de stimuler le système immunitaire et de lutter contre divers infections et coups de froid hivernaux.
4. Le kaki est très riches en antioxydants, notamment en caroténoïdes responsables de sa couleur rouge orangée.

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

5. Le kaki est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.
6. Le kaki est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

## **Bien choisir son kaki**

À l'achat, on choisit un fruit intact et on évite les kakis jaunes ou verdâtres, signes qu'ils ne sont pas mûrs.

## **Les différentes variétés**

Il y a des centaines de variétés différentes de kaki mais on peut les classer en deux grandes catégories soient le kaki d'Asie et le kaki américain, une plus jeune espèce.

Les deux variétés d'Asie les plus populaires sont le hachiya et le fuyu qui ont la grosseur d'une tomate. Le hachiya possède une chair sucrée et tendre ainsi qu'une pelure mince et lisse de couleur orangée. Il doit être consommé lorsqu'il

est très mûr et très mou sinon il n'est pas comestible. Quant à lui, le fuyu peut être consommée lorsqu'il est encore ferme. Ce fruit renferme des graines brunes non comestibles à retirer avant de le consommer

---

## GELÉE ROYALE

Ce produit de la ruche se présente sous une **forme liquide, compacte et laiteuse**. Il a une **coloration beige nacré** et un goût bien particulier. Si le goût de la gelée royale peut rappeler celui du miel, il est plus acidulé et moins sucré. Il peut aussi être légèrement piquant. La gelée royale est aujourd'hui proposée **fraîche ou lyophilisée**.

Lorsqu'elle est fraîche, elle se présente sous forme liquide mais a l'inconvénient de ne se conserver que quelques jours. Lorsqu'elle est lyophilisée, elle se présente sous forme de poudre et sa durée de conservation est plus longue.

La gelée royale lyophilisée est notamment utilisée pour l'élaboration de compléments alimentaires sous forme de gélules.

La gelée royale doit son succès à sa **teneur exceptionnelle en 10-HDA** (acide 10-hydroxy-2-décénoïque). C'est cet **acide gras** qui est à l'**origine des principaux bienfaits** de la gelée royale.

En plus de contenir du 10-HDA, la gelée royale contient également de **nombreux micronutriments et principes actifs**. Parmi eux, figurent notamment :

- des minéraux et oligo-éléments comme le manganèse, le calcium, le fer, et le phosphore ;

- des vitamines dont la vitamine PP et des vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B5 ;
- l'acétylcholine ;
- une gammaglobuline ;
- la royalisine, une substance protéique ;
- la néoptérine.

De façon plus globale, la gelée royale se compose de :

- 60% à 70% d'eau ;
- 10% à 13% de protéines ;
- 11% à 14% de sucres ;
- 5% de lipides.

## **Propriétés et effets recherchés:**

### **Action tonifiante et anti-fatigue**

Souvent présentée comme un tonique naturel, la gelée royale est capable d'améliorer le tonus physique et psychique. Elle peut être employée pour lutter contre les épisodes de stress ou de grande fatigue. Elle peut aussi être préconisée pour les personnes convalescentes, surmenées ou en état de dépression.

Plusieurs études montrent que la gelée royale peut améliorer les performances cognitives telles que l'attention et la concentration. Elle peut ainsi présenter un intérêt durant les périodes d'examens ou chez les personnes âgées. Enfin, certains résultats suggèrent que la gelée royale pourrait redonner de la vigueur sexuelle.

### **Activité immunostimulante**

La gelée royale est non seulement un tonique naturel mais aussi un agent immunostimulant. Cela signifie qu'elle est capable de soutenir les défenses immunitaires pour lutter contre diverses agressions de l'organisme. Idéale pour se prémunir à chaque changement de saison, cette activité

immunomodulatrice est due à la présence du 10-HDA. Les études montrent que ce composé est capable d'activer ou d'inhiber la réponse immunitaire.

## **Propriétés antibactériennes**

Les chercheurs ont également mis en évidence les propriétés antibactériennes du 10-HDA. Il est particulièrement efficace pour s'opposer au développement des souches bactériennes *B. subtilis*, *S. aureus*, *E. coli* et *S. mutans*.

## **Effets anti-âge**

Les apiculteurs en sont convaincus : la gelée royale est le secret de longévité des reines des abeilles. Cette action anti-vieillesse pourrait également s'appliquer à l'Homme, comme le suggèrent plusieurs études menées ces dernières années. En 2015, des chercheurs ont notamment mis en évidence le pouvoir antioxydant du 10-HDA. Celui-ci peut s'opposer au stress oxydant, un phénomène connu pour être impliqué dans le vieillissement prématuré de l'organisme.

Certains résultats récents suggèrent que le 10-HDA pourrait agir selon des mécanismes similaires à ceux impliqués dans la voie de signalisation mTOR10. Or, cette voie est connue pour favoriser la survie cellulaire. En plus du 10-HDA, la gelée royale possède un autre atout anti-âge : la vitamine B5. Celle-ci participe à l'oxygénation des cellules et contribue à retarder le vieillissement de la peau, des cheveux et des ongles.

## **Autres bénéfices de la gelée royale**

Le potentiel thérapeutique de la gelée fait encore l'objet de nombreuses études. Ce produit de la ruche semble avoir de multiples autres bienfaits. Des premiers résultats positifs ont notamment été constatés pour lutter contre les hypercholestérolémies (excès de cholestérol), les problèmes



digestifs, les troubles de la ménopause, les règles douloureuses et les douleurs rhumatismales.

## **Dosage et posologie**

A ce jour, il n'existe pas encore de recommandations spécifiques concernant la gelée royale. De plus, les teneurs en principes actifs entre deux gelées royales peuvent être différentes. Les experts estiment qu'une gelée royale fraîche de qualité a une teneur minimale de 1,4 g de 10-HDA pour 100 g.

Concernant les compléments alimentaires à base de gelée royale, leur qualité et leur dosage peuvent également être différents. Il convient de se référer aux mentions indiquées sur l'emballage. A titre d'information, la posologie usuelle pour la gelée royale varie **entre 200 mg et 1 g par jour**. Cette posologie dépend non seulement de la teneur en principes actifs de la gelée royale mais aussi des besoins de chacun.

En cas de doute, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé. Dans le cadre d'une cure en gelée royale, il est souvent conseillé de la consommer le matin avant le petit-déjeuner. Une cure dure généralement 1 mois.

## **Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)**

**Contre-indications de la gelée royale** : La gelée royale est une substance très bien tolérée par l'organisme. Elle est utilisée depuis de nombreuses années sans danger pour la santé. Toutefois, elle est contre-indiquée chez les enfants et les personnes allergiques au miel, aux pollens et aux piqûres d'abeilles. Par mesure de précaution et en l'absence d'études sur le sujet, un avis médical est également recommandé aux femmes enceintes et allaitantes.

**Effets secondaires de la gelée royale :** A ce jour, aucun effet secondaire majeur n'a été répertorié lors de l'usage de gelée royale. Les seuls effets constatés sont ceux dus à une allergie aux produits de la ruche : des rougeurs, des démangeaisons, un eczéma, un urticaire, une crise d'asthme, le nez qui coule, les yeux qui piquent... En cas de signe d'allergie, il convient d'arrêter immédiatement la cure en gelée royale et de se rapprocher d'un professionnel de santé.