

LE RÔLE DU FER

Il est largement reconnu que le fer est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, et en particulier à l'oxygénation des tissus. Cet élément chimique est en effet nécessaire à la synthèse de deux molécules clés pour le transport et l'utilisation de l'oxygène par l'organisme :

- l'hémoglobine qui est une protéine située à l'intérieur des érythrocytes (globules rouges) et qui contribue au transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus ;
- la myoglobine qui est quant à elle une protéine présente au niveau des muscles et qui participe au stockage de l'oxygène.

Le fer intervient également à d'autres niveaux. Il participe notamment :

- à la croissance, au développement et au fonctionnement normal des cellules ;
- à la synthèse de certaines hormones et tissus conjonctifs ;
- au métabolisme énergétique normal ;
- au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- au maintien des fonctions cognitives normales.

La supplémentation en fer est destinée aux personnes présentant une carence ou un risque de carence. Le risque est particulièrement accru chez les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes, les végétariens, les végétaliens, les personnes présentant des troubles gastro-intestinaux, ainsi que chez les sportifs.

Fatigue physique et mentale

Certains états de fatigue et d'épuisement peuvent être liés à un manque en fer. Une supplémentation peut alors présenter une

action anti-fatigue et venir soutenir les performances physiques et intellectuelles.

Immunité

De la même façon, un manque en fer peut avoir un impact négatif sur les défenses de l'organisme. Une supplémentation peut alors présenter des bénéfices sur la prévention des agressions par des agents pathogènes.

Anémie ferriprive par carence en fer

L'anémie ferriprive est la conséquence d'une carence en fer. Elle est caractérisée par une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Pour rappel, cette protéine contribue au transport de l'oxygène au sein de l'organisme. Une anémie ferriprive peut ainsi avoir un impact sur de nombreuses fonctions. Elle peut se manifester par de la fatigue, une pâleur, des palpitations, une diminution des fonctions immunitaires ou bien encore une baisse des performances intellectuelles et physiques.

Dosage et posologie

Etant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et nécessitant une source externe, le fer fait l'objet de recommandations par les autorités de santé publique. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour le fer :

- 9 mg/j pour l'homme et la femme ménopausée ;
- 16 mg/j pour la femme non ménopausée ;
- entre 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

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

Contre-indications : Les suppléments en fer sont destinés aux personnes présentant une carence avérée ou un risque accru. En cas de doute, un avis médical est recommandé. L'usage de suppléments en fer est déconseillé aux personnes présentant un alcoolisme chronique ainsi qu'à celles souffrant de certaines pathologies digestives (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, ulcère gastroduodéal).

Effets secondaires : L'usage de suppléments en fer doit se faire avec précaution car il peut exposer à des effets indésirables. Aux doses recommandées, les effets secondaires sont mineurs. Il a notamment été reporté des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée.

Il est important de ne pas consommer le fer en excès car une intoxication peut survenir et avoir de graves répercussions. Une intoxication en fer peut induire des douleurs articulaires, des troubles cardiaques ou encore une cirrhose du foie. Une prise massive peut également conduire à un empoisonnement se manifestant par des problèmes au niveau du foie et des reins, un état de choc, voire un coma. Pour éviter un surdosage, il est généralement conseillé de réaliser une cure de fer sous contrôle médical.

Interaction(s)

Les études ont montré que l'usage de suppléments de fer pouvait interagir avec certains médicaments et en réduire l'efficacité. Cela a notamment été constaté avec des antibiotiques appartenant à la familles des cyclines et des quinolones, des hormones thyroïdiennes ainsi que des traitements médicamenteux contre l'ostéoporose. Pour éviter

toute interaction, un avis médical est recommandé aux personnes suivant un traitement médical

ALOE VERA

L'Aloe Vera est un arbrisseau vivace dépourvu de tronc appartenant à la famille des liliacées ou des Aloécacées appartenant au genre Aloés regroupant environ 400 espèces réparties à travers le monde, mais très peu (environ une dizaine) sont reconnus pour leurs vertus médicinales.

C'est une plante dite « succulente », elle mesure entre 60 cm et 1m de haut. Les feuilles sont vertes, charnues, triangulaires, avec des bords dentelés.

Chaque feuille est composée de 3 couches :

- La couche externe, une cuticule épaisse qui a une fonction protectrice et confère la rigidité à la plante.
- La couche moyenne de latex, le parenchyme chlorophyllien duquel coule spontanément après la coupure une sève amère et jaune : le suc
- Une couche interne constitué d'un liquide épais et mucilagineux : le gel

Le suc et le gel d'Aloe Vera représentent les deux parties utilisées de la plante

Le suc ou sève

Appelé aussi "latex d'Aloe", le suc est riche en hétérosides hydroxyanthracéniques, principalement l'aloïne A et B : il s'agit de la drogue de la plante.

Le gel ou pulpe

C'est un mucilage composé à 99% d'eau, le reste des produits qui composent ce gel lui confère ses propriétés exceptionnelles. On trouve en effet les vitamines A, C, E, B1, B2, B3, B4, B6, B9 (acide folique), B12, de nombreux minéraux, des enzymes (bradykinase, lipase, peroxydase, tyrosinase...), 7 des 8 acides aminés essentiels, des acides gras (acide linoléique), des saponines, de l'acide salicylique, des stéroïls, ...

Le gel contient également des monosaccharides (mannose en majorité, glucose, galactose) et des polysaccharides qui sont essentiellement des glucomannanes dont le plus intéressant d'entre eux est appelé acemannan.

Le suc d'Aloe Vera étant amer il est généralement consommé sous forme de gélules ou de capsules.

Quant au latex d'Aloe Vera on le trouve sous forme de crème et de gel (à visée alimentaire ou cosmétique), également en jus ou en ampoules.

Laxatif

Les aloïnes, présents dans le suc d'Aloe Vera, une fois ingérés, vont être métabolisés en aloe-émodyne : la teneur en eau du bol fécal augmente, le péristaltisme du côlon est ainsi stimulé, les selles seront plus fréquentes et plus molles. Un temps de latence de quelques heures est observé après la prise d'aloë vera avant de ressentir l'effet laxatif, il faut en effet attendre que l'aloïne se métabolise en produit actif.

L'aloë-émodyne possède en outre des propriétés antioxydantes remarquables.

Hydratation

Le pouvoir hydratant du gel d'Aloe Vera n'est plus à démontrer, il est en effet composé essentiellement d'eau et la présence des polysaccharides garantie une hydratation prolongée en ralentissant l'évaporation de l'eau.

Anti âge

Le gel d'Aloe Vera stimule les fibroblastes de la peau entraînant une augmentation de synthèse de collagène, des fibres élastiques et d'acide hyaluronique, ce qui permettra une nette amélioration de l'élasticité de la peau et de l'aspect des rides. La peau semble repulpée et les rides et ridules atténuées.

De plus avec l'âge les mélanocytes produisent de la tyrosine en excès entraînant l'apparition de ce que l'on appelle communément « les tâches brunes » : la tyrosinase (enzyme qui dégrade la tyrosine) du gel d'Aloe Vera permet de ralentir ce phénomène d'hyperpigmentation.

Cicatrisation

Le gel d'Aloe Vera grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et immunostimulantes favorise la réparation tissulaire. Il semblerait que dans ce mécanisme de cicatrisation, différents composés du gel interviendraient en synergie : l'acémannan, le mannose, les vitamines et minéraux,
...

Le gel d'Aloe Vera a montré dans plusieurs études de réels bénéfices dans le traitement des plaies : brûlures, ulcères gastroduodénaux et dermatologiques, dermatites, psoriasis, eczéma, ...

Anti-inflammatoire et antiallergique

L'activité anti-inflammatoire du gel d'Aloe Vera est relativement importante, elle serait due à différents composés : L'alprogène, les stéroïdes ou les 5-méthylchromones qui agissent via divers mécanismes : bloquant les voies de métabolisme de l'acide arachidonique (impliquées dans les processus inflammatoires et allergiques), en inhibant l'activité de la bradykinine et en limitant la migration des polynucléaires neutrophiles.

Pour avoir un effet laxatif, la posologie recommandée est de **200 à 300mg de suc d'Aloe Vera**, par jour au moment du repas.

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

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue aux plantes de la famille des Liliaceae (oignons, ail, échalotes, tulipe, asperge...)

Généralement bien toléré, le suc d'Aloe Vera peut parfois causer des crampes abdominales, des diarrhées, une dépendance ou aggravation de la constipation.

L'effet laxatif peut provoquer une diminution des taux sanguins de potassium.

Le suc d'Aloe Vera n'est pas recommandé pendant la grossesse en raison de la stimulation théorique des contractions utérines, il est déconseillé durant l'allaitement.

L'application du gel d'Aloe Vera sur la peau peut augmenter l'absorption des crèmes en effet le gel contient de la lignine qui lorsqu'elle entre dans la composition de produits topiques augmente la pénétration des autres constituants à travers la peau. (Attention aux crèmes corticoïdes, anti-inflammatoires...)

Ne pas associer le suc d'Aloe Vera à la digoxine.

Ne pas associer le suc d'Aloe Vera aux diurétiques thiazidiques ou de l'anse (furosémide, hydrochlorothiazide) : potentialisation du risque d'hypokaliémie.

LES BIENFAITS DE LA MYRTILLE

Les vertus antioxydantes des myrtilles sont reconnues pour leur bienfait sur la santé.

Que vous en consommiez des frais ou des congelés, sous forme de poudre, en gellules, en jus ou de confiture, les myrtilles vous apportent de nombreux bénéfices.

Riches en vitamine C et en antioxydants sous forme de flavonoïdes, ces fruits sont des **champions de la lutte contre le vieillissement**. Ses vertus thérapeutiques agiraient sur différents troubles comme l'asthme, les troubles de la micro-circulation, les infections urinaires ainsi que les problèmes de peau comme l'eczéma.

Certaines études estiment que les bienfaits des myrtilles auraient également un impact sur le diabète, l'apprentissage, la mémoire et la maladie d'Alzheimer, mais des travaux supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces soupçons.

En attendant, voici cinq bonnes raisons d'en consommer régulièrement :

Pour ses propriétés anti-cancer

L'extrait de myrtille possède une quantité élevée d'antioxydants capables d'inhiber la croissance de certaines

cellules cancéreuses. En plus, les flavonoïdes auraient un effet protecteur contre le cancer. D'autres études doivent être menées pour en savoir plus sur cet effet anti-cancer, mais les propriétés antioxydantes de la myrtille ne font aucun doute.

Pour réduire les risques de surpoids

Les flavonoïdes limiteraient également la résistance à l'insuline, permettant ainsi de mieux contrôler le glucose sanguin et de modifier le stockage des graisses abdominales. Les myrtilles diminuent la vasoconstriction et réduisent ainsi la tension. Résultat : moins de risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires.

Pour soigner les troubles digestifs

Ce fruit est également connu pour soigner les troubles digestifs. Il serait particulièrement efficace à la fois contre la diarrhée et contre la constipation en agissant comme laxatif doux.

Pour renforcer le système immunitaire

Parmi les éléments antioxydants présents dans les myrtilles se trouve le ptérostilbène, un stimulant naturel du système immunitaire très utile pour lutter contre les infections.

Pour améliorer la vision nocturne

Aucune étude scientifique n'a confirmé cette vertu, mais il paraît que pendant la 2ème guerre mondiale, les pilotes anglais ont échappé aux contrôles des allemands en consommant

des grandes quantités de myrtilles. Leur vision nocturne aurait été nettement meilleure grâce à cette technique.

Les 8 utilités du citron

Le citron est un fruit à usages multiples, qui peut être utilisé dans les recettes santé ou encore les astuces de grand-mères pour la maison et la beauté. Le citron est essentiellement composé de 3 acides, l'acide malique, l'acide ascorbique et l'acide citrique. Prédominant dans la composition du citron, l'acide citrique est un agent blanchissant. Ainsi, grâce à ses propriétés anti-oxydantes, antibactériennes et blanchissantes nous avons trouvé au citron des utilisations inhabituelles.

Étant un fruit exceptionnel, on ne cesse de lui découvrir de nouvelles fonctions, notamment dans l'usage quotidien à domicile. En voici une nouvelle liste :

1- Éradiquer les mauvaises odeurs :

Du réfrigérateur :

En y plaçant à l'intérieur une éponge imbibée de citron, quelques heures plus tard l'odeur sera complètement absorbée.

De la maison :

En plaçant des citrons séchés en tant qu'éléments décoratifs. Ou encore, en les plaçant sur le chauffage en hiver afin qu'ils sèchent tout en libérant leur parfum.

2- Éliminer les taches :

Il est question de préparer une pâte à base de jus de citron et de sel. Il faut l'appliquer sur la surface à nettoyer pendant cinq minutes. Puis la nettoyer avec de l'eau chaude et passer ensuite une serviette sèche pour une élimination complète de la tache.

3- Blanchir le linge :

Étant donné que le citron contient de l'acide citrique, et comme le prouve cette étude, il agit comme blanchissant sur les textiles.

Pour blanchir le linge il ne s'agit bien évidemment plus d'utiliser de l'eau de javel. Mais plutôt de rajouter un quart de tasse de jus de citron au cycle de rinçage de la machine lors du lavage du linge blanc.

Quant aux taches les plus tenaces comme celles du vin et de la tomate, il faut laver le linge à la main. Aussi, dans un premier temps, on verse du jus de citron sur la tache, puis ensuite on la saupoudre de sel. On laisse ce dernier pénétrer quelques minutes dans le tissu et puis on frotte.

4- Empêcher les aliments de brunir :

Quelques aliments brunissent très rapidement lorsqu'on les épluche, le citron est de ce fait, l'ultime solution.

Ce problème est résolu simplement en pressant une cuillère à café de jus de citron frais directement sur les aliments ou dans leur eau de cuisson.

5- Guérir le mal de gorge :

Dans une étude élaborée par biomedicines, il a été prouvé que le citron a une activité antimicrobienne, se trouvant notamment dans sa pelure. Le citron peut ainsi combattre les

infections bactériennes et douleurs inhérentes à la gorge. Par ailleurs, une autre étude a permis de démontrer l'effet de la combinaison du citron et du miel dans le traitement du mal de gorge.

6- Nettoyer les plats gras :

Afin d'éliminer le gras de la vaisselle, il faut frotter cette dernière avec un mélange de vinaigre, de sel et de jus de citron.

Il existe aussi une recette maison de détergent à vaisselle dégraissant :

- 1/3 tasse de savon liquide
- 1/3 tasse d'eau distillée
- $\frac{1}{2}$ jus de citron

Mélangez le tout et lavez votre vaisselle de la manière habituelle.

7- Repousser les insectes sans insecticides :

Le parfum intense d'agrumes a tendance à repousser les fourmis, puces, mites, cafards et autres insectes. Pour ce faire, on aura besoin d'un sachet de pelures de citron séchées que vous placerez dans votre placard. Pour des résultats optimaux, pressez le jus de citron frais sur les rebords de fenêtre et les portes, ainsi que dans les fissures entre les appareils et les murs.

8- Blanchir et fortifier les ongles :

Commencez par enduire vos ongles d'huile d'olive pour les hydrater, puis lavez-vous les mains. Enfin trempez vos ongles dans du jus de citron pendant une minute ou

deux. Par ailleurs, les protéines B6 et biotine contenues dans le vinaigre de cidre sont essentielles à la pousse des ongles. Aussi, en les trempant dans un mélange de vinaigre et de citron, les ongles mous retrouveront force et vitalité.

LES CONSEILS DE NINA :

Le citron est déconseillé en cas de brûlures et d'ulcères d'estomac.

LES BIENFAITS DE LA CANNELLE

1. Propriétés anti-infectieuses

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle feuilles est préconisée pour la prévention et la prise en charge de plusieurs infections, dont :

- certaines infections urinaires comme la colibacillose
- certaines infections génitales comme les leucorrhées et les vaginites
- certaines infections intestinales comme les gastro-entérites infectieuses, les colites infectieuses et les amibiases
- certaines infections de la sphère ORL comme les angines et les pharyngites
- certaines infections de la bouche comme les aphtes

Cet usage thérapeutique s'explique par les différentes propriétés anti-infectieuses de l'huile essentielle de cannelle :

- **Activité antibactérienne** : L'analyse de l'huile

essentielle de cannelle a mis en évidence une activité antibactérienne à large spectre. Elle semble en effet inhiber la croissance de plusieurs souches bactériennes telles que *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*, *Salmonella Typhimurium*, ou encore *Listeria monocytogenes*. Ces bactéries sont impliquées dans de nombreuses infections courantes.

- **Activité antifongique** : Elle présente également des propriétés antifongique pour inhiber la croissance de champignons et de levures. Elle limite notamment le développement de *Candida albicans*, le champignon unicellulaire à l'origine du développement de candidoses.
- **Activité antivirale et antiparasitaire** : En plus de lutter contre le développement de bactéries, de champignons et de levures, l'huile essentielle de cannelle semble également limiter la croissance de certains parasites et de certains virus.

2. Vertus digestives

La cannelle peut être préconisée en cas de digestion difficile. Les études montrent qu'elle peut contribuer à lutter contre certains troubles digestifs comme les ballonnements, les éructations et les flatulences. Les chercheurs attribuent également un effet antispasmodique à la cannelle. Cet effet serait dû à l'eugénol et serait particulièrement efficace contre les spasmes modérés au niveau du tractus gastro-intestinal.

3. Effet tonique

D'après les études menées sur la cannelle de Ceylan, celle-ci présente plusieurs propriétés tonifiantes et stimulantes. Elle pourrait notamment avoir un intérêt en cas de fatigue physique (anesthésie) ou de fatigue nerveuse. A ce titre, la cannelle est parfois présentée comme un stimulant cortico-surrénal ou

un sympathicotonique. Selon certains résultats, la cannelle pourrait également avoir un effet aphrodisiaque. L'huile essentielle de cannelle pourrait ainsi être utilisée comme un stimulant sexuel en cas d'impuissances fonctionnelles masculines.

4. Maintien d'une glycémie normale

En Asie, la cannelle est traditionnellement employée dans le traitement du diabète. Cet usage courant suscite un fort intérêt au sein de la communauté scientifique. Depuis vingt ans, plusieurs études cliniques ont montré que la cannelle pouvait contribuer à maintenir un taux de glucose normal.

5. Effets potentiels à l'étude

Quelques études suggèrent que la cannelle pourrait également avoir un effet hypolipémiant. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt thérapeutique pour la prévention et la prise en charge du syndrome métabolique.

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle est conseillée en cas d'infection. Elle peut aussi être utilisée pour miser sur ses vertus stimulantes. D'après les études menées à ce sujet, il faut diluer entre 0,05 et 0,2 ml d'huile essentielle de cannelle dans du miel ou dans une huile végétale. Il est conseillé de commencer par des dosages faibles. En cas de doute, un avis médical est recommandé.

6. Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications : L'usage de l'huile essentielle de cannelle est déconseillé aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux enfants. Un avis médical est également recommandé aux personnes asthmatiques.

Effets secondaires : Pour éviter l'apparition d'effets secondaires, il est indispensable de respecter les dosages recommandés et d'utiliser l'huile essentielle de cannelle sur de courtes périodes. Un surdosage expose à un risque d'effets indésirables tels que :

- une arythmie cardiaque
- des irritations au niveau de la peau et des muqueuses
- une gastrite

Précautions d'emploi : Avant d'utiliser l'huile essentielle de cannelle, celle-ci doit toujours être diluée avec une huile végétale. Il est également conseillé de commencer par de faibles doses pour écarter le risque allergique. En cas de doute, il est recommandé de demander conseil à un professionnel de santé.

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Le curcuma est utilisé autant comme épice et comme colorant dans les préparations alimentaires. Il est d'ailleurs l'un des principaux constituants du curry, un mélange d'épices particulièrement employé en cuisine indienne.

□ **Antioxydants:**

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. Dans une étude, le curcuma se situe au cinquième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés (calculé à partir de 100 g

d'aliment). Comme une portion usuelle de curcuma se situe plutôt autour de 2 g (5 ml), il contribue tout de même moins que d'autres aliments à notre apport quotidien en antioxydants. Le curcuma contient des **flavonoïdes** et des **composés phénoliques**, mais c'est la **curcumine** qui est considérée comme étant son principal composé antioxydant.

- **Curcumine.** La curcumine est un composé de la famille des curcuminoïdes. Elle présente différentes propriétés qui ont principalement été démontrées. Entre autres, l'effet antioxydant de la curcumine laisse entrevoir un effet protecteur contre les maladies reliées au stress oxydatif (telles les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer). La curcumine présente aussi des **propriétés anti-inflammatoires** et pourrait participer à la **prévention du cancer** à plusieurs étapes de son développement.

Cancer:

Le curcuma occupe une place importante dans l'alimentation des populations de l'Inde, qui en consomment jusqu'à 2 g par jour. Bien qu'aucune étude ne le démontre directement, il semble y avoir un lien entre la consommation particulièrement élevée de curcuma et la faible incidence de certains cancers (comme le cancer colorectal) en Inde et dans d'autres pays asiatiques. Chez des fumeurs, un essai clinique a démontré que la consommation quotidienne de 1,5 g de curcuma pendant 30 jours diminuait les composés cancérigènes présents dans l'organisme. D'autres études préliminaires démontrent une potentielle activité anticancer de la curcumine lorsque consommée en quantités souvent supérieures à ce qui pourrait être consommé quotidiennement sous forme de curcuma^{4,8}. Plusieurs études réalisées chez l'animal et in vitro appuient cet effet protecteur de la curcumine, particulièrement contre les cancers gastro-intestinal et colorectal. Même si les mécanismes d'action restent encore à être élucidés⁹, c'est par

ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** que la curcumine pourrait exercer ses effets anticancer. Certains auteurs supposent que la consommation **de 1 c. à thé (5 ml) de curcuma** par jour pourrait fournir la quantité de curcumine nécessaire pour exercer un effet préventif contre le cancer.

Troubles gastro-intestinaux:

Le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux, tels l'inflammation et les ulcères d'estomac. Par ailleurs, la consommation quotidienne de 3 g de curcuma pendant 12 semaines s'est soldée en une régression complète des **ulcères d'estomac** chez 75 % des sujets.

Absorption de la curcumine:

Au moment de l'ingestion de curcuma, seulement une faible proportion de la curcumine est absorbée dans l'organisme. Par contre, la consommation simultanée de poivre augmente grandement la biodisponibilité de la curcumine. Ainsi, l'ajout de poivre à un mets contenant du curcuma est une façon simple d'accroître le potentiel thérapeutique de la curcumine.

BROCHETTE DE DINDE

Ingrédients :

- 8 blancs de dinde
- 2 poivrons verts
- 4 tomates
- De l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Du persil

- De la coriandre
- Du paprika
- Du piment fort
- Du sel,
- Du poivre

Préparation:

1. Sur une planche de cuisine, déposez vos blancs de dinde et découpez-les en carrés d'environ 3 x 3 cm.
2. Prenez une terrine, versez de l'huile d'olive.
3. Saupoudrez ensuite de coriandre, de paprika et d'1 pincée de piment fort. Salez, puis poivrez.
4. Parsemez d'herbes de Provence, et de persil. Mélangez soigneusement le tout.
5. Incorporez alors vos cubes de dinde, puis mélangez et laissez-les macérer dans la marinade.
6. Mettez ce temps à profit pour laver vos légumes. Ensuite, tranchez les poivrons et tomates en deux puis, épépinez-les.
7. Découpez-les également en cubes comme les blancs de dinde. Commencez àembrocher. Sur des piques pour brochettes, embrochez 1 morceau de tomate, suivi de 2 morceaux de dinde, ensuite 1 morceau de poivron, puis 2 morceaux de dinde, et terminez par 1 morceau de tomate.
8. Embrochez autant de piques que les ingrédients vous le permettent. Faites ensuite cuire vos brochettes au grill.

LES CONSEILS DE NINA: vous pouvez accompagner vos brochettes de banane plantain grillé, de riz ou de légumes

PURÉE D'AVOCAT AU THON

Ingrédients :

- 150 g de crevettes cuites décortiquées
- 1/2 botte de ciboulettes
- 1 jaune d'oeufs
- 20 g de moutarde forte
- 20 cl d'huile d'arachide
- 20 g de Ketchup
- 1 goutte de tabasco rouge
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours moulin à poivre Pour le dressage
- 4 pincée(s) de fleur de sel

Préparation:

1. Dans un bol ou un saladier, mettre le jaune d'oeuf, le poivre, le sel et la moutarde, puis mélanger à l'aide d'un fouet. Sans cesser de remuer.
 2. verser ensuite l'huile goutte par goutte pour commencer, puis en filet. Dès que la mayonnaise devient ferme, ajouter le ketchup et le Tabasco. Réserver.
 3. Ciseler finement la ciboulette.
 4. Éplucher les avocats. A l'aide d'un couteau, tailler ensuite de fines tranches d'avocat et en tapisser le fond de 4 petits bols.
 5. Tailler le reste des avocats en petits dés.
 6. Dans un bol, mélanger les crevettes, les dés d'avocat, la ciboulette ciselée et 50 g de sauce.
 7. Garnir ensuite les bols.
 8. Dans une petite assiette, démouler délicatement la préparation puis la parsemer de fleur de sel.
-

LES BIENFAITS DU SOUMARA

Qu'est ce que le soumara ?

Souvent utilisé dans la cuisine africaine pour assaisonner les mets le soumara est la transformation des graines du néré ou parkia biglobosa. Le néré est un arbre cultivé en Afrique de l'Ouest et centrale ,on le retrouve plus dans les zones désertiques .

Le Soumara est un véritable source de protéines.

100g de soumara apportent : **432 calories à l'organisme**, il est riche en **fer , protides ,lipides, vitamines B2 et la vitamine PP.**

Les bienfaits du soumara

- **Aide à relever les goûts**
- **Aide à normaliser la tension artérielle élevée**
- **Aide à réduire la fatigue**

Le soumara dans certain cas sert à remplacer le cube bouillon et / ou le sel . Qu'il soit en rondelle ou en pâté sous forme de bâtonnets ,le soumbala reste l'épice à ne pas manquer dans la cuisine.

LES CONSEILS DE NINA : Le soumbala dégage une forte odeur due à la fermentation durant le processus de transformation qui peut être insupportable pour certaines personnes mais noter qu'une fois après la cuisson l'odeur s'évapore et difficile à détecter.



Boules de soumara

BEIGNETS AUX MAQUEREAUX

- 500 g de maquereaux
- 1 citron
- 300 g de farine
- 15 cl d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail

- 2 piments
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de curcuma
- Feuilles de thym
- Sel
- Poivre

Préparation:

.Videz et nettoyez les maquereaux.

.Mettez-les dans une casserole avec le citron coupé en tranches et 1 piment coupé en 4.

.Couvrez d'eau, salez et faites-les pocher à feu doux et sans bouillir pendant 5 minutes.

.Laissez-les refroidir dans le bouillon.

.Pelez et hachez très finement l'oignon.

.Lavez le piment. Ouvrez-le, retirez les graines et hachez-le très finement.

.Dans un saladier, versez la farine, du sel, du poivre, le sachet de levure et le curcuma.

.Ajoutez l'oignon, le piment, le gingembre, la coriandre, l'ail pressée et mélangez.

.Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette.

.Versez petit à petit cette préparation dans le mélange précédent jusqu'à obtenir une pâte homogène.

.Ajoutez une partie de l'eau.

.Retirez les arêtes des maquereaux.

.Émiettez-les légèrement avant de les incorporer à la pâte à

beignets.

Si la pâte vous semble trop épaisse, rajoutez le reste d'eau.

.Faites chauffer l'huile de friture et lorsqu'elle est chaude, prélevez l'équivalent d'une petite cuillère à café de pâte et faites-la glisser dans l'huile à l'aide d'une autre petite cuillère.

Les conseils de Nina :

Lorsque les beignets de maquereaux sont dorés, égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant