

ÉMINCÉS DE BŒUF AUX OIGNONS ET POIVRONS

Préparation: 15 mn

Cuisson: 35 mn

- 500 g de steak de boeuf
- 3 oignons
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 2 brins de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de liant pour sauce (type Sauceline de Maizena)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation:

.Émincez finement le boeuf.

.Déposez-le dans une boîte hermétique avec le vinaigre et la sauce soja, mélangez et laissez reposer 20 minutes à température ambiante.

.Émincez les oignons et découpez les poivrons en lamelles.

.Égouttez la viande (réservez la marinade) et faites-la revenir à feu vif dans un wok avec 1 cuillère à soupe d'huile. Réservez.

.Mettez 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok et ajoutez les légumes.

.Faites revenir 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

.Ajoutez ensuite la viande, la marinade réservée, 15 cl d'eau

et la sauceline.

.Portez à ébullition et laissez mijoter 2 minutes à feu doux.

.Ajoutez la viande, et laissez réchauffer 5 minutes.

.Parsemez de ciboulette émincée et servez bien chaud avec du riz ou des légumes.

LES BIENFAITS DU MORINGA

Le Moringa est un arbre très grand à croissance rapide qui pousse dans des régions tropicales.

Les bienfaits du moringa sont nombreux, mais l'un des plus connus est la teneur et la qualité de ses protéines. Les protéines constituent **un quart** du poids du moringa pur poudre. De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

BIENFAITS DU MORINGA SUR LE FOIE

Les feuilles de moringa contiennent presque autant d'acide caféoylquinique que l'extrait d'artichaut, soit de 0,5 à 1%. Cet antioxydant aide à la digestion en stimulant la **sécrétion de bile** et **l'élimination des toxines**. Le moringa aide à garder un organisme sain grâce à un foie plus efficace !

RICHE EN CALCIUM

La poudre de feuilles de moringa a une **teneur exceptionnelle en calcium**. Elle en contient davantage que le yaourt, le lait ou le fromage. Ce calcium est **bien assimilé** car contrairement à beaucoup de légumes, par exemple l'épinard, le moringa est pauvre en oxalates (qui bloquent l'assimilation du calcium). Voilà un apport qui vous intéressera si vous souhaitez réduire

ou stopper votre consommation de laitages.

RICHE EN OMÉGA 3 ET 6

La feuille de moringa contient des acides gras essentiels, en particulier **beaucoup d'oméga 3 dont notre alimentation est carencée** (1000mg/100g), et peu d'oméga 6 dont nos apports sont trop élevés. L'équilibre entre ces acides gras polyinsaturés est crucial pour une foule de processus importants : le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral et hormonal, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.

RICHE EN ANTIOXYDANTS

Le moringa est particulièrement riche en antioxydants : **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**. Ces composés protègent notre organisme contre le vieillissement cellulaire et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite en passant par les maladies cardiaques. Ce cocktail de bienfaits est bien équilibré entre les antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C et polyphénols) et dans l'huile (vitamine A et E) : exactement ce dont notre corps a besoin. L'exceptionnelle richesse du moringa en caroténoïdes et vitamine E en font un **allié de la peau et des yeux**, en particulier grâce à la lutéine qui prévient la macula et la cataracte.

le moringa est un complément santé à la fois polyvalent et efficace. Il favorise la perte de poids en accélérant le métabolisme et en stoppant les envies de grignotages. Les extraits de cette plantes miracle stimulent également le système immunitaire et booste l'organisme. Il réduit la production de mauvais cholestérol dans le sang. Le moringa possède aussi des vertus cheveux : il nourrit, hydrate et fortifie profondément la chevelure afin de lui rendre toute sa brillance, son éclat et sa douceur.

CONTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION

Le moringa est utilisé par des malades qui souffrent d'hypertension ou de diabète avec des résultats positifs. C'est un super-aliment qui contient beaucoup de nutriments pour réguler pression artérielle. Chez les diabétiques, le moringa aide avec sa valeur nutritive.

POUR LA PERTE DE POIDS

Vous pouvez le consommer sous forme de gélule ou de poudre, mais aussi en faire du thé. Pour préparer du thé de moringa, laissez infuser des feuilles séchées dans de l'eau bouillante. Attendez 5mn.

POUR EMBELLIR LES CHEVEUX

La poudre de moringa peut servir de masque capillaire. Pour profiter de ses vertus cheveux, il suffit de la mélanger avec de l'eau tiède. Appliquez la pâte obtenue sur votre chevelure. Laissez ensuite reposer une demi-heure avant de laver vos cheveux avec votre shampoing habituel. Sinon, vous pouvez aussi utiliser l'huile de moringa. Appliquez-la directement sur votre cuir chevelu humide. Massez légèrement pendant quelques minutes puis lavez vos cheveux à l'eau tiède.

POUR UNE CURE BIEN-ÊTRE

Vous pouvez consommer quotidiennement 2 à 4 gélules de moringa, en fonction des recommandations de votre spécialiste en nutrition. Ou alors vous pouvez boire une ou deux tasses de thé de moringa par jour. La cure peut durer un, trois ou encore six mois.

DANS VOTRE ASSIETTE !

Les graines de moringa peuvent être consommées comme des noix. Vous pouvez également les préparer comme n'importe quel condiment : bouillies, en sauce, cuites à la vapeur ou bien rôties. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la poudre pour accompagner vos plats en les mélangeant dans vos soupes, vos jus de fruits... De même pour l'huile que vous pouvez utiliser

pour frire ou assaisonner vos préparations culinaires.

QUELLE QUANTITÉ

Concernant la quantité à prendre par jour, il ne faut pas dépasser 2,5 à 5 g, soit environ 2 à 4 cuillères à café. Si vous n'êtes pas sûr, mieux vaut consulter un nutritionniste qui saura vous guider.

PUREE D'AVOCAT AU THON

2 personnes :

Préparation : 10 mn

- 1 boîte de thon naturel
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive

1. Pelez et épépinez les tomates.

2. Epluchez et coupez les avocats en morceaux.

3. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. 4. Mixez les tomates avec les avocats, l'ail, l'oignon puis ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive.

5. Salez et poivrez.

6. Egouttez et émiettez le thon puis mélangez-le avec la purée d'avocat.

Cocktail rouge passion

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

- – 40 cl de jus de cranberry
- – 40 cl de Schweppes ou d'eau pétillante
- – 20 cl de jus d'orange
- – Le jus d'1 citron vert
- – Quelques glaçons

1. Mélangez le jus de cranberry avec l'eau pétillante et le jus d'orange.
 2. Ajoutez le jus de citron vert.
 3. Versez dans les verres avec quelques glaçons et servez de suite.
-

GÂTEAU AU YAOURT

- 1 yaourt
- 2 pots de yaourts vides remplis de sucre
- 3 pots de yaourt vides remplis de farine
- $\frac{1}{2}$ pot de yaourt vide rempli d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs

1. Préchauffer le four Th.6 ou à 180°C.
Dans un saladier, cassez les oeufs entiers
 2. Ajoutez 2 pots à yaourt de sucre
 3. Mélangez à l'aide d'un fouet.
 4. Ajoutez le yaourt nature et mélangez.
 5. Ajoutez 1/2 pot à yaourt d'huile et mélangez de nouveau.
 6. Ajoutez 3 pots à yaourt de farine, la levure chimique et mélangez pour obtenir une pâte à gâteau lisse et homogène.
 7. Beurrez et farinez un moule à gâteau et versez-y la pâte.
Enfournez 30 minutes à 180°C ou th.6. Le gâteau est cuit si la pointe d'un couteau plantée au centre ressort sèche.
-

SOUFFLÉ DE TAGLIONIS

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 25 minutes

4 personnes:

150 g de Taglionis aux œufs

50 g de parmesan râpé

1/2 litre de lait

30 g de farine

30 g de beurre

3 oeufs

noix de muscade

sel

Béchamel:

30 g de beurre

1/2 litre de lait

30 g de farine

1 pincée de sel

noix de muscade.

1. Faites cuire les Taglionis dans l'eau salée.
 2. Egoutter les pâtes dès qu'elles sont Al dente.
 3. Préparer une béchamel. Une fois que la béchamel est prête ajouter les tagliolinis et le parmesan et mélangez soigneusement les ingrédients.
 4. Laissez tiédir, incorporer les jaunes d'œufs.
 5. Monter les blancs en neige très ferme et incorporez-les à l'appareil.
 6. Mélanger en soulevant l'appareil de bas en haut sans faire de mouvements circulaires ce qui casserait les blancs.
 7. Beurrer un moule; verser l'appareil et mettez au four chauffé à 180° pendant 20-25 minutes.
 8. N'ouvrez pas le four tant que la cuisson n'est pas terminée autrement le soufflet risque de retomber.
 9. Servez immédiatement
-

GRATIN DE LASAGNE

Préparation: 2h

Cuisson: 20 minutes

6 personnes:

250 g de lasagnes fraîches

200 g de viande maigre de veau ou de bœuf

150 g de longe de porc

50 g de jambon cru

300 g de coulis de tomate

150 g de parmesan râpé

1 petite carotte

1/2 oignon

1 branche de céleri

1/2 litre de lait

60 g de beurre

30 g de farine

1/2 verre de vin blanc sec bouillon

sel poivre.

1. Hacher séparément les viandes et le jambon.
2. Mettez le jambon dans une casserole en terre cuite avec un hachis d'oignon, de carottes et céleri et 100 g de beurre.
3. Faites revenir à feu moyen quelques minutes puis ajouter la viande hachée et arroser de vin blanc.

4. Une fois le vin évaporé faites diluer une cuillerée à soupe de sauce tomate dans un verre de bouillon Diluer et verser-le dans la casserole.
 5. Saler, couvrir et faites cuire à feu moyen pendant 2h.
 6. En cas de besoin arroser de bouillon.
 7. Pendant ce temps préparer une béchamel onctueuse en mélangeant 30 g de beurre la farine le lait et une pincée de sel.
 8. Beurrer un plat et disposer une couche de lasagne recouvrir de sauce et disposer ici et là quelques cuillerées de béchamel.
 9. Saupoudrer de parmesan râpé.
 10. Faites la deuxième couche comme le modèle précédent et poursuivez jusqu'à l'épuisement de tous les ingrédients.
 11. Mettre au four 200 degrés pendant environ 20 minutes.
 12. Passé ce délai, retirer du four et servez dans le plat de cuisson.
-

TAGLIATELLES AUX CREVETTES

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

4 personnes:

400 g de tagliatelles

1/2 poivron rouge

150 g de petits pois

150 g de crevettes décortiquées

30 g de beurre

20 cl de crème fraîche

1 verre de vin blanc

sel poivre

1. Passer le demi poivrons sous le grille du four retirer la peau puis mondez le en retirant les flamants, les pépins et le pédoncule et couper la chair en fines lamelles.
2. Faites blanchir les petits pois et cuire les crevettes dans l'eau et le vin blanc.
3. Faites fondre le beurre ajouter le poivron les petits pois et les crevettes fait revenir pendant quelques minutes puis ajouter la crème fraîche saler poivrer et laissez épaissir légèrement.
4. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée.
5. Egoutter et verser dans le faitout
6. Mélanger soigneusement le tout et servez.

LES CONSEILS DE NINA :

En l'absence de crevettes vous pouvez utiliser 150 g de jambon cuit coupé en petits dés que vous faites revenir rapidement avec tout le reste des ingrédients.

Boire du jus de citron à jeun

1. Une boisson riche en vitamines

Ce qui est bien avec le citron (qui, rappelons-le, est un agrume), c'est qu'il contient de nombreuses vitamines, notamment de la **vitamine C**. C'est même celui qui en contient

le plus (52 mg aux 100 g). Un jus de citron le matin, de préférence à jeun, est donc idéal pour **booster vos défenses immunitaires** et vous donner la pêche pour la journée

2. Le jus de citron hydrate

Boire un jus de citron dès le réveil a pour effet d'**hydrater le corps**, et notamment la peau. **Riche en antioxydants**, il permet également de ralentir le vieillissement de la peau et agirait aussi sur l'acné. Avis à tous ceux qui cherchent à avoir un **teint frais** dès le matin !

3. Une boisson qui empêche de grignoter

Au risque de vous décevoir, **boire un jus de citron tous les matins ne vous fera pas maigrir** pour autant. En revanche, cela pourra vous aider à ne pas succomber à de petites fringales durant la matinée. En effet, avaler un verre d'eau, citronnée ou non, a l'avantage de **remplir l'estomac** !P

4. Une boisson qui aide à la digestion

Notre estomac étant lui-même un milieu acide, il supporte généralement bien l'acidité du citron, qui **favorise une meilleure absorption des nutriments**. Un jus de citron peut ainsi aider à **combattre les indigestions ou les maux d'estomac**.

5. Une boisson détox

Le jus de citron a un **effet diurétique** sur le corps : **plus vous en buvez, plus vous urinez**, permettant ainsi au corps d'**éliminer les toxines**. Il pourrait même aider à lutter contre les calculs rénaux.

6. Une boisson nettoyante

Grâce à ses propriétés antibactériennes, le jus de citron permet de **nettoyer la bouche** en profondeur et d'avoir une **haleine plus fraîche**. Et en prime, il a pour effet de **blanchir les dents** !

LES CONSEILS DE NINA : 1 citron pour 1 verre d'eau tiède. L'eau chaude tue les vitamines.

Préférer le citron bio sinon laver le citron avec de l'eau et du vinaigre pour enlever toutes les traces de pesticide. Prelever le zeste du citron sinon presser une partie et decouper l'autre partie en rondelles et le mettre dans la carafe d'eau tiède. car la peau du citron regorge de bons nutriments.

Sinon presser le citron et immerger le citron vidé dans la carafe.

GÉNOISE AU CHOCOLAT

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

670 g de sucre

1 pincée de sel

130 g de farine + 1 cuillère à café pour le moule

30 g de cacao en poudre

30 g de beurre fondu + une noix pour le moule.

1 moule rond 25 cm

1 Fouet électrique

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Dans un saladier verser les œufs, le sucre battez 5 mn

au-dessus d'un bain-marie frémissant avec un fouet électrique pour obtenir une mousse pâle et légère.

3. Battez encore 5 mn, hors du bain-marie pour faire refroidir le mélange.
4. Ajouter ensuite le sel, la farine et cacao et le beurre fondu.
5. Mélange très délicatement et le moins possible, pour obtenir une pâte homogène.
6. vider la pâte dans le moule beurré et fariné.
7. Enfourner et laisser cuire pendant 30 minutes laisser refroidir pendant 30 minutes avant de déguster.

LES CONSEILS DE NINA: c'est une recette de base vous pouvez l'agrémenter avec plusieurs éléments de votre choix.