

Masque de banane au lait de coco et avoine.

Ingrédients :

1 Banane

1 petite poignée de farine d'avoine sèche

1 cs de lait de coco.

- Ecrasez une banane avec une petite poignée de farine d'avoine sèche et 1 cuillère à soupe de lait de coco. Mélangez bien.
- Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment.

Résultats :

L'avoine va débarrasser votre peau des cellules mortes. Tandis que la banane et le lait de coco vont traiter votre peau et l'hydrater.

Masque à l'avocat

1. Masque à l'avocat et huile d'olive

Ce masque est particulièrement recommandé pour les peaux sèches qu'il adoucit et hydrate à la perfection. Pour le préparer, il vous faut mélanger la chair d'un avocat écrasée à la fourchette à deux cuillérées à soupe d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquez ce mélange sur le visage en massant légèrement et laissez agir 1/4 d'heure environ.

2. Masque à l'avocat et au miel

Ce masque est préconisé pour nourrir et nettoyer la peau du visage en profondeur. On le prépare en mixant la chair d'un avocat et deux cuillerées à soupe de miel. On applique ensuite la pâte obtenue sur l'ensemble du visage et on laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède

Résultat : la peau est hydratée, purifiée et revitalisée, un vrai bain de jouvence !

3. Masque à l'avocat et à l'avoine

L'avoine est un excellent hydratant pour la peau. En l'associant à l'avocat, on obtient un **masque visage maison** parfait pour velouter la peau.

Pour cela, mélangez la chair écrasée d'un demi-avocat à une cuillerée à soupe de farine d'avoine. Remuez bien jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et appliquez sur le visage pendant 20 minutes.

4. Masque à l'avocat et au citron

Ce masque convient particulièrement bien aux peaux mixtes à grasses car il freine l'excès de sébum et prévient l'apparition des imperfections.

Pour le réaliser, hachez la pulpe d'un avocat et ajoutez deux cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez bien et, lorsque la pâte est bien homogène, appliquez-la sur votre visage durant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

5. Masque à l'avocat et à la banane

Préconisé pour les peaux sèches et sensibles qui ont tendance à tirailler, ce masque protège la peau des agressions extérieures tout en la nourrissant et en la rendant plus souple.

Pour le préparer, mixez la chair d'une banane et celle d'1/2 avocat et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez

bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes.

LES CONSEILS DE NINA : Ces masques sont à choisir selon la nature de votre peau et s'appliquent 1 à 2 fois par semaine pour retrouver un visage rayonnant et éclatant de santé.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE L'AVOCAT DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR

Masque purifiant à la tomate

LES CONSEILS DE NINA : *Ce masque est déconseillé si vous avez la **peau sèche et fragile**, au risque d'irriter fortement votre visage*

Pour réaliser ce **masque purifiant**, il vous faut :

- 1/2 tomate
- 1 cuillère à soupe de farine
- Épluchez la **demi-tomate** puis écrasez-en la pulpe et le jus dans un petit bol.
- Ajoutez la **farine** puis mélangez jusqu'à obtenir une **texture onctueuse et homogène**.
- Appliquez ensuite le masque sur le visage (**démaquillé**) et le **décolleté**, en évitant le contour des yeux. Laissez poser environ **15 minutes**.
- Quand le masque est bien sec, **rincez abondamment** votre peau à l'eau claire et tiède pour **enlever la pellicule rougeâtre** laissée par la tomate. Séchez avec une **serviette sèche et propre** et **hydratez votre visage** à l'aide d'une crème pour éviter les **tiraillements**.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE LA TOMATE DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR...

LES BIENFAITS DE LA TOMATE



1. La tomate, un aliment anti-cancer

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet de prévenir l'apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l'estomac ou encore du côlon.

2. La tomate donne bon cœur

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente

de tomate permet également de réduire le risque d'AVC chez les individus.

3. La tomate pour rester jeune

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules...

4. La tomate pour stimuler le transit

Eh oui : grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n'oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

5. La tomate pour un effet bonne mine

Même si elle n'a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéal pour nous donner un joli teint hâlé sans avoir à passer par la case « soleil » !

6. La tomate pour protéger notre peau

En été, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en s'exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, et qui a le même effet sur nous ! Parfait pour garder un teint abricot tout l'été, et préserver notre capital solaire par la même occasion...

7. La tomate pour garder la ligne

En été, quand elle est arrivée à sa pleine saison, il ne faut pas hésiter à user et abuser de la tomate au moment des repas : avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d'environ 95%, c'est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant sur lequel il ne faut pas faire l'impasse !

8. La tomate contre l'hypertension artérielle

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s'attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l'augmentation de la tension artérielle.

9. La tomate pour lutter contre le diabète

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

10. La tomate, une arme anti-acné

Dernier bienfait santé que l'on peut reconnaître à la tomate et Le lycopène qu'elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons du visage.

SALADE DE TOMATES AU PIMENT DOUX



4 personnes

10 minutes

234 kcal

Ingrédients :

6 tomates moyennes

1 piment doux vert long

1csde jus de citron

4 CS d'huile d'olive

Sel, poivre

1. Laver et essuyer les tomates coupez-les en rondelles
2. Dans un bol délayer le sel et le poivre dans le jus de citron ajouter l'huile en fouettant
3. Laver le piment retirer la queue et les graines qui sont à l'intérieur couper la chair en fines rondelles
4. Dresser les tomates en couronne sur les assiettes parsemé les deux rondelles de piments et arroser les de sauce. servir bien frais

NB: voir les vertus de la tomate dans la rubrique je veux savoir

RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
 2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
 3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
 4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
 5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
 6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
 7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.
 8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
 9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
 10. Laisser mijoter à feu doux
 11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.(10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
 12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.
-

LES BIENFAITS DE L'AVOCAT



L'avo
cat à de nombreux bienfaits pour notre santé, contrairement
aux idées reçues. Voici 10 bonnes raisons de l'inviter dans
votre assiette.

1. Des fibres pour la digestion

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal !

2. L'avocat, un excellent coupe-faim

Outre ses vertus digestives, l'avocat a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété !

3. Des phytostérols pour faire baisser le

cholestérol

L'avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

4. L'avocat a du cœur

L'avocat est gras, c'est évident. Sauf que les graisses qu'il contient sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

5. L'avocat aussi bon que les carottes

On le sait, les carottes sont réputées être bonnes pour la vue. Eh bien l'avocat aussi ! Il contient également des caroténoïdes, en l'occurrence, la lutéine.

6. Le plein de vitamines C et E

L'avocat contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d'autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation.

7. Avocat : vitamine K

La vitamine K que contient l'avocat impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

8. Des vertus anti-cancer supposées

Ne nous emballons pas trop sur le sujet : certaines études prétendent que l'avocat a des vertus préventives anti-cancer, notamment le cancer de la prostate. Mais cela ne reste pas prouvé. Aucune étude n'affirme le contraire, c'est l'essentiel.

9. Du magnésium en quantité

L'avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques !

10. Un anti-inflamatoire naturel

Les vertus anti-oxydantes de l'avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.

LES BIENFAITS DE L'AIL



L'ail a une action bénéfique sur l'hypertension, sur le taux de cholestérol et sur les tendinites. l'ail facilite aussi l'action détoxifiante du foie.

Une consommation régulière aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.

L'ail s'utilisant généralement avec parcimonie, il n'y a pas vraiment lieu de s'inquiéter de son apport calorique, qui peut paraître élevé (135 kcal aux 100 g). Inutile de s'en priver,

d'autant qu'il est un véritable concentré de bienfaits.

Ainsi a-t-il une action bénéfique sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol. Une consommation régulière aide à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang, empêchant ainsi la formation de caillots. Il a été prouvé qu'une seule gousse d'ail crue par jour abaisse le taux de cholestérol de près de 20 %.

A cela s'ajoutent des vitamines A, B et C, mais aussi du calcium, du fer, du magnésium, du zinc, et surtout du **sélénium**, qui se fait souvent trop rare dans notre alimentation. Ce précieux oligo-élément possède une action contre le vieillissement prématuré des cellules causé par les fameux radicaux libres.

L'ail possède des propriétés anti-microbiennes, et également une action anti-tumorale; consommé de façon régulière, il renforce les défenses immunitaires de l'organisme et lutte ainsi contre un champignon, le candida albicans responsable, entre autres, de mycoses, de tendinites et de fibromyalgies.

LES CONSEILS DE NINA :

- Pour enlever l'odeur de l'ail dans la bouche, il faut mâcher du persil pendant 5 minutes ou boire un verre de lait ou manger un pot de yaourt.
- Pour enlever l'odeur de l'ail dans les mains, il faut frotter les mains sur un ustensile en acier inoxydable comme une cuillère..
- L'ail se consomme de préférence cru, chauffé il perd beaucoup de nutriments.
- Pour voir les bienfaits de l'ail, il faut consommer au moins 2 gousses d'ail par jour : soit dans une bouteille remplie d'eau tiède ou dans salade

Voici une salade santé express que je vous conseille tous les jours:

Pour 1 personne :

Un 1/2 oignon rouge

2 gousses d'ail

1 bonne tomate

un peu de persil

1/2 bouillon kub or, ou Maggi où une pincée de sel

1 c à s de vinaigre d'échalotes

2 à 3 c à s d'huile 4 mélanges riche en oméga 3

Découpez tous les ingrédients, assaisonnez (Vous pouvez toujours rectifier l'assaisonnement)

Mélangez le tout et c'est prêt.

COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS

4 personne(s)

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h 30 min

- 1 poulet fermier coupé en 8
- 1 kg de champignons de Paris
- 3 branches de céleri
- 5 échalotes
- 1 poireau
- 20 g de farine

- 75 cl de cidre
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 30 cl de crème entière au lait cru
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe de calvados
- 1 cuillère à café de Maïzena
- Du sel, du poivre

Préparation:

1. Pelez et émincez finement les échalotes et le céleri. Réservez un peu de céleri pour la déco.
2. Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en 2.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Farinez-les.
4. Dans une cocotte, chauffez l'huile et faites-les dorer.
5. Déglacez avec le calvados puis réservez.
6. Dans la même cocotte, faites fondre 20 g de beurre et faites suer les champignons avec la moitié des échalotes, 5 min. Réservez-les en récupérant le jus rendu.
7. Faites fondre le reste des échalotes avec le céleri et le poireau dans le reste de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Mouillez avec le cidre. Salez et poivrez.
8. Couvrez et faites mijoter 1 h.
9. Ajoutez la moitié de la crème et le jus des champignons.
10. Poursuivez la cuisson 15 min.
11. Ajoutez les champignons.
12. Dans un bol, fouettez le reste de crème avec les jaunes d'œuf et la Maïzena.
13. Disposez les morceaux de poulet dans un plat de service.
14. Faites épaissir la sauce sur feu doux avec les œufs battus, en tournant. Versez-la sur le poulet.

LES CONSEILS DE NINA:

Servez aussitôt, bien chaud, parsemé de céleri cru émincé.
Accompagnez de quinoa.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET FINGER



Ingrédients (6 personnes)

Pour le gâteau au yaourt

- 1 yaourt
- 2 pot 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

Pour la décoration

- 3 boîtes de fingers
- 1 sachet de bonbons chocolat type smarties
- 200g de chocolat pâtissier au lait
- 5 cl de crème liquide
- 3 c à s bombées de pâte à tartiner

1. Préchauffer le four Th.6 ou à 180°C.

Dans un saladier, cassez les oeufs entiers

1. Ajoutez 2 pots à yaourt de sucre.

1. Mélangez à l'aide d'un fouet.

1. Ajoutez le yaourt nature et mélangez.

1. Ajoutez 1/2 pot à yaourt d'huile et mélangez de nouveau.

1. Ajoutez 3 pots à yaourt de farine, la levure chimique et mélangez pour obtenir une pâte à gâteau lisse et homogène.

1. 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.

1. Laissez refroidir le gâteau puis coupez-le en deux

à l'aide d'un couteau à pain dans le sens horizontal.

1. Tartinez de pâte à tartiner fondue (plus facile à étaler). Si votre pâte à tartiner ne s'étale pas bien, faites-la tiédir quelques secondes au micro-ondes.
1. Refermez le gâteau.
1. Si le dessus de votre gâteau forme une bosse, coupez-la pour avoir une surface plate.
1. Dans un saladier, cassez 200g de chocolat au lait en morceaux et ajoutez 5 cl de crème fraîche liquide. Faites fondre la préparation au bain-marie ou au micro-ondes jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse et homogène.
1. A l'aide d'une spatule, nappez le gâteau avec la préparation au chocolat sur toutes les surfaces
1. Garnissez le tour du gâteau avec les fingers. Si les fingers sont trop grands par rapport à la hauteur de votre gâteau, coupez-les pour qu'ils soient de la même hauteur.
1. Parsemez le dessus du gâteau avec des Smarties et laissez reposer le gâteau au moins 1h au frais pour que le chocolat fige et maintienne bien les fingers.
1. Vous pouvez décorer avec ruban, c'est encore plus joli. Laissez le gâteau au frais jusqu'au moment de servir !