

# LES BIENFAITS DU BICARBONATE DE SOUDE

## LE BICARBONATE DE SOUDE

On peut se le procurer en pharmacie ou dans les supermarchés au rayon alimentaire.

### **Le bicarbonate de soude pour les cheveux :**

Le bicarbonate de soude est un excellent substitut à notre fameux shampoing sec. On l'applique de la même façon sur les racines grasses en petite quantité. On laisse poser quelques minutes avant de frotter doucement avec ses mains pour enlever l'excédent. La chevelure est alors fraîche et prête à passer une nouvelle journée. En revanche, comme le shampoing sec, on l'utilise avec parcimonie pour ne pas sensibiliser et avoir un cuir chevelu irrité .

### **Le bicarbonate de soude pour les dents:**

Le bicarbonate de soude polit, lisse et lime les dents. Saupoudré sur son dentifrice ou directement sur sa brosse à dents humidifiée, il apporte brillance et blancheur. Attention, on en utilise une fois par semaine afin de ne pas abîmer l'émail des dents et pas plus d'une demi-cuillère à café.

### **Le bicarbonate de soude pour le visage :**

Naturellement exfoliant, le bicarbonate de soude peut se transformer en véritable peeling maison. On le mélange à l'eau (un volume de bicarbonate pour trois volumes d'eau) afin de créer une pâte que l'on s'applique directement sur le visage en massant doucement. Puis on rince le tout à grande eau. A effectuer une fois par semaine et à nous, la belle peau lisse et fraîche.

### **Le bicarbonate de soude pour le corps**

Pour une peau douce, on met un demi-verre de bicarbonate de soude dans son bain. L'eau devient alors hydratante pour notre corps. Le plus ? Ses propriétés apaisantes qui nous relaxent juste avant le coucher.

---

## **LES 8 ATOUTS MINCEUR DE LA POMME**

Les atouts minceurs de la pomme :

. Elle préserve nos muscles : grâce à son acide ursolique (contenu dans la peau), un composé qui stimule les hormones du muscle pour maintenir notre masse musculaire. Mais la pomme ne remplace pas le sport !

. Elle est détox : sa haute teneur en fibres insolubles (bonnes pour le transit) permet de "nettoyer le système digestif". Attention, dans le jus, pas de fibres !

. Elle a un effet anti-cholestérol : par sa richesse en fibres solubles, il y a une diminution d'absorption du cholestérol et des lipides dans les intestins. Croquez-la avec la peau pour en bénéficier pleinement !

. Elle est mini-calories : elle fait partie des fruits les plus légers. En effet, elle n'apporte que 50 Kcal pour 100 g, soit 90 Kcal pour une pomme. L'en-cas parfait !

. Elle est désaltérante : car elle contient 85 % d'eau, elle participe à notre apport hydrique, mais n'oubliez pas de boire !

. Elle est coupe-faim : attaquer le repas avec une pomme réduit l'appétit. Il est alors facile de manger moins à table

car elle favorise la satiété. Bon à savoir : les pectines de la pomme sont des fibres qui forment une sorte de gel coupe-faim dans l'estomac. Aussi la pomme demande un effort de mastication qui renforce la satiété.

. Elle contient des antioxydants : présents dans sa peau, elle en est riche (surtout en polyphénols). Ces molécules nous aident à lutter contre le stress oxydatif qui agresse notre organisme. Si on la croque avec la peau, alors il faut la choisir bio.

. Elle possède un IG bas : c'est-à-dire qu'elle n'entraîne pas de pic de glycémie (taux de sucre sanguin). Encore une garantie anti-fringale !

---

## **AGNEAU A L'AFRICAIN**

**4 personnes**

**préparation: 20 min**

**cuisson : 1h 15 min**

### **INGRÉDIENTS :**

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
  - 3 oignons
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
  - 1 poireau
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment

- 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
  - Du sel
  - Du poivre.

## Préparation:

1. Coupez l'agneau en gros cubes.
2. Epluchez, émincez les oignons et l'ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.
7. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

### LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraichissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d'avocats nature qui adouciront le feu du piment.

---

# POURQUOI FAUT IL BOIRE BEAUCOUP D'EAU ?

Si une personne peut rester plusieurs jours, et même plus d'une semaine sans manger, mais on ne pourrait pas tenir plus d'un jour ou deux sans boire de l'eau. ! Elle constitue près de 65% de notre corps et en plus de nous être vitale, l'eau possède également des vertus parfois inconnues... Voici de bonnes raisons de boire davantage d'eau!

- L'eau permet une meilleure oxygénation du corps car elle garde notre corps humide, ce qui est essentiel pour la majorité de nos organes, notamment nos poumons qui doivent comprendre un fort taux d'humidité pour bien fonctionner. Des études ont montré un lien entre la consommation d'eau et ses effets sur la réduction de l'asthme.
- L'eau améliore l'efficacité du système immunologique à l'endroit où il se forme , c'est-à-dire la moelle osseuse, augmentant ainsi la protection face au cancer.
- L'eau est le diluant principal des aliments, des vitamines et des minéraux. Elle joue un rôle dans la décomposition, la métabolisation et l'assimilation des aliments.
- L'eau permet que l'énergie contenue dans les aliments puisse être absorbée par l'organisme durant la digestion. Sans eau, la nourriture n'a aucune valeur énergétique pour le corps!
- L'eau est le meilleur laxatif qui existe et elle prévient la constipation.
- L'eau permet de réduire le risque d'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.
- L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang . Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre

santé et dans notre bien-être général . Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d'eau et en mangeant des aliments hydratants comme des fruits frais.

– L'eau évite l'obstruction des artères coronaires et cérébrales.

– L'eau réduit la fréquence des nausées matinales durant la grossesse .

– L'eau régule la température de notre corps. Tout le monde sait que quand on a très chaud, boire de l'eau est très important. Mais saviez-vous qu'il est également important de boire de l'eau quand on a froid? Le risque de déshydratation est, en effet , plus important quand on a froid car le corps lutte pour le maintenir chaud. Il est donc impératif de boire beaucoup d'eau.

-L'eau favorise l'équilibre entre l'esprit et le corps. Elle augmente aussi notre capacité à atteindre les buts visés.

---

## **CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN**

6 personne(s)

**préparation : 1h 30 min**

**cuisson : 5 min**

**marinade : 1h**

### **Liste des Ingrédients**

- 450 gr de morue séchée
- 2 bananes plantain

- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 20 g de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
- De l'huile d'arachide

## Préparation

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d'eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l'eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l'oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d'ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et

plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).

14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elle commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

---

## **KEBHAB A L'EGYPTIENNE**

**6 personne(s)**

**préparation : 20 min**

**cuisson : 20 min**

### **Liste des Ingrédients**

- Une épaule de jeune mouton de 1,300 kg environ
  - De l'huile
  - Du sel fin
  - Du poivre

### **Préparation**

1. Découpez l'épaule de mouton en morceaux aussi semblables que possible, de 2 cm sur 2 cm et autant d'épaisseur.
2. Versez un peu d'huile dans une assiette, passez-y la paume de vos mains, et enduisez tous les morceaux de viande avec une légère couche d'huile, en les passant et les frottant dans vos mains
3. puis garnissez les broches avec les morceaux ainsi préparés.
4. Salez et poivrez légèrement les brochettes sur toutes leurs faces. Une vingtaine de minutes avant de servir le repas,
5. mettez les brochettes soit sur un barbecues, soit au



gril de la cuisinière électrique ou au gaz, et faites griller pendant 15 à 20 minutes, en retournant les brochettes sur toutes leurs faces.

## Les conseils de nina:

Insérez des oignons ou des légumes, ajoutez des herbes pour apporter des saveurs différentes.

---

# AMUSE BOUCHE (MERVEILLES) 2

**Temps de préparation: 30min**

**Temps de cuisson: 10-15 min**

### Ingrédients:

- L'huile végétale, pour la friture
- 2 tasses de farine (500g)
- $\frac{1}{2}$  tasse de sucre blanc
- 2 œufs
- 1 tasse de beurre (margarine)
- 2 cuillères à soupe de lait, facultatif
- 2 cuillères à soupe de noix muscade moulue

**Étape 1 :** Mélangez la farine et le sucre dans un grand bol et y ajoutez la noix de muscade moulue dans la farine.

**Étape 2 :** Frottez le beurre sur le mélange de farine jusqu'à ce qu'il se mélange bien et devient homogène.

**Étape 3 :** Faites un creux dans la farine et cassez y les œufs, ajoutez le lait et mélanger bien avec vos mains, jusqu'à ce vous obtenez une pâte pas trop collante.

Si votre pâte colle trop à vos mains, ajoutez-y un peu plus de farine.

**Étape 4:** Roulez la pâte sur une planche à découper, puis utilisez un couteau pour couper la pâte et la former en des petits carrés.

Vous pouvez façonner les croquettes comme vous souhaitez (carrés, rectangles, cercles, etc.)

**Étape 5:** faire chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et faire frire les petites croquettes tout en remuant de temps en temps pour éviter qu'elles se collent.

NB: mettre les croquettes sur du papier absorbant.

---

## CHARLOTTE AUX FRAISES

**6 personnes :**

30 biscuits cuillère  
500 g de fraises Charlotte  
300 g de fromage blanc  
30 cl de crème fleurette entière  
110 g de sucre en poudre  
4 feuilles de gélatine  
4 cuillères à soupe de sirop de fraise

1. Rincer les fraises, les sécher. Les couper en petits dés

et les verser dans une saladier.

2. Ajouter la moitié du sucre, mélanger.
3. Dans un autre saladier, verser le fromage blanc et le reste du sucre en poudre, mélanger.
4. Faire réhydrater la gélatine dans de l'eau froide.
5. Récupérer trois cuillères à soupe de jus de fraises dans le saladier, le faire chauffer dans une casserole.
6. Ajouter les feuilles de gélatine pour les faire fondre, puis verser le tout dans le saladier avec le fromage blanc, bien mélanger pour bien répartir la gélatine puis ajouter les fraises et le jus qui s'est formé. Mélanger.
7. Remplir à moitié la Charlotte avec le mélange au fromage blanc et aux fraises.
8. Ajouter une couche de biscuits légèrement imbibés puis encore une couche de mélange au fromage blanc. Terminer par une couche de biscuits.
9. Déposer une assiette à dessert sur le moule à Charlotte et une boîte de conserve dessus pour la tasser et la laisser au réfrigérateur pendant au moins 6 à 8 heures pour qu'elle se solidifie.
10. Démouler la Charlotte au tout dernier moment sur un plat de service. J'ai rajouté un peu de chantilly faite maison (10 cl de crème fleurette, deux pincées de sucre vanillé), quelques fraises et des confettis en sucre.
11. Attention au découpage, la Charlotte est délicate

---

## **BROCHETTE DE POULET**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 15 min**

**marinade : 4 h**

## 2 personne(s)

- 2 escalopes de poulet
  - 4 gousses d'ail
  - 2 tiges de citronnelle
- 1 morceau de gingembre (environ 1,5 cm)
  - 100 ml de sauce soja
  - zeste râpé d'un citron
- 2 cuillères à soupe de jus de pomme
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
  - 1 étoile de badiane
  - 10 graines de poivre
  - Du sel, du poivre

## Préparation:

1. Mettez les brochettes dans l'eau froide.
2. Coupez la viande en morceaux.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail et mettez-les avec la viande dans un saladier.
4. Lavez la citronnelle, pelez le gingembre, hachez tout finement.
5. Mélangez la sauce soja, le zeste de citron, la citronnelle, le jus de pomme, la coriandre, le gingembre et l'étoile de badiane avec la viande, couvrez et laissez mariner pendant environ 4 heures en retournant la viande de temps en temps.
6. Piquez la viande sur les brochettes et posez-les sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four).
7. Parsemez de graines de poivre et faites cuire les brochettes de tous les côtés.
8. Gardez au chaud et servez éventuellement avec une petite salade.

---

# POULET A L'ANANAS

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h

## 4 personne(s) :

- 1 poulet
- 1 ananas
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boîte de concentré de tomates
- 300 g de riz
- Des herbes aromatisées
  - Du sel
  - Du poivre

## Préparation:

1. Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et coupez l'oignon, les poivrons et l'ananas.
2. Dans une poêle, faites dorer le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.
3. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, des herbes et laissez mijoter pendant 1 heure.