

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE FARCIES AU POULET

Ingrédients :

1 beau filet de poulet
2 c à s. de farine
l'huile de tournesol
100 g de fromage râpé
poivre

2 jaunes d'œufs

1 c à c d'ail semoule déshydraté Sel

450 g de pommes de terre

Préparation :

1 : Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en 4 et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette pour faire une purée.

2 : Ajoutez à la purée de pommes de terre, l'ail semoule, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre. Mélangez bien.

3 : Hachez assez finement le poulet cru et mélangez avec le fromage râpé. Salez et poivrez.

4 : Formez 8 petits disques avec la purée de pommes de terre. Posez une cuillère de farce au poulet au centre de chaque disque. Recouvrez avec un disque de purée et soudez bien le dessus et le dessous pour que la farce ne s'échappe pas. Passez chaque croquette de chaque côté dans la farine versée

dans une assiette creuse.

5 : Faites cuire dans une poêle avec de l'huile chaude. Dorez bien les croquettes de pommes de terre sous toutes les faces. Servez chaud sur un lit de salade verte.

Graisses Abdominales

L'accumulation des graisses dans l'abdomen est un problème dont souffrent de plus en plus de personnes dans le monde. En plus d'altérer l'apparence physique des personnes qui en souffrent à cause du tour de taille élargi et de la silhouette déformée, elle représente également un réel danger pour la santé. Diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, etc. sont autant de maladies dont les risques sont augmentés par la graisse abdominale. Pour vous aider à la réduire, à retrouver un corps fin et harmonieux, et surtout préserver votre santé, voici un remède naturel brûle-graisse des plus puissants. Découvrez la recette dans la suite de cet article

Les éléments qui favorisent la prise de poids sont multiples et variés, allant de la génétique, à la malbouffe, au manque d'hydratation, à la sédentarité et au stress. C'est pourquoi, il est important d'adopter dès aujourd'hui, un mode de vie sain, afin d'augmenter ses chances de perte de poids.

Des conseils pratiques pour une meilleure perte de poids :
Un régime alimentaire équilibré :

C'est la première clé pour un poids et une meilleure santé. Une alimentation riche en fruits et légumes qui regorgent de vitamines, minéraux et antioxydants permet d'apporter au corps les nutriments dont il a besoin pour assurer son fonctionnement optimal, tout en le protégeant de

l'accumulation des toxines, généralement contenues dans la malbouffe.

Une hydratation suffisante :

Boire 1.5 litre d'eau par jour est essentiel pour maintenir les différents tissus et organes corporels hydratés et donc fonctionnels. De plus, la consommation d'eau joue un rôle important dans la fonction rénale et favorise l'évacuation des déchets et toxines à travers les urines et la sudation.

Une activité physique régulière :

Avec la sédentarité, le corps stocke le gras et le sucre consommés sous forme de graisses. C'est pourquoi, une activité physique régulière le pousse à brûler ses réserves de gras pour obtenir la quantité d'énergie suffisante pendant l'effort, ce qui contribue à la fonte des graisses et à la perte de poids.

Moins de stress et d'émotions négatives :

Le stress cause l'augmentation du niveau de cortisol dans le sang, ce qui a un effet pro-inflammatoire dont le corps se protège en enveloppant ses organes de gras. De plus, certaines personnes ont tendance à chercher du réconfort auprès d'aliments gras et trop sucrés quand elles ressentent des émotions négatives, ce qui engendre la production et le stockage d'une importante quantité de graisses et plusieurs kilos en plus.

Pour vous aider à réduire votre stock de graisses et perdre du poids de manière saine et efficace, voici un puissant remède brûle-graisse naturel.

La recette d'un puissant remède brûle-graisse :

Ingrédients :

100g de pruneaux

1 litre d'eau

Préparation et dosage:

Lavez les pruneaux puis mettez-les dans un récipient et couvrez-les d'eau. Fermez soigneusement le récipient et conservez-le au réfrigérateur pendant 1 semaine. À la fin de celle-ci-, passez le tout au mixeur. Consommez une tasse de ce remède le matin à jeun et gardez le reste du mélange au réfrigérateur. Les résultats seront visibles dès les premiers jours.

Vertus perte de poids des pruneaux

Malgré leur saveur sucrée, les pruneaux sont de vrais alliés minceur. Très riches en fibres, 7g pour 100g, ils procurent une sensation de satiété rapide et durable, luttant ainsi contre les excès de table et les envies de grignotage et fringales sucrées. De plus, les fibres sont connues pour leur effet bénéfique sur la digestion et leur capacité à favoriser l'élimination des graisses à travers les selles, ce qui réduit leur accumulation au niveau de l'abdomen et affine le tour de taille.

LES BIENFAITS DE LA BANANE



1- Aide à détoxifier l'organisme

En consommant régulièrement des bananes, vous limitez la quantité de graisse que vos cellules peuvent absorber. Ce qui facilite une perte de poids rapide à cause de la pectine qu'elle contient.

2- Aide à améliorer la vue

La banane est un antioxydant qui aide à protéger et réparer les cellules. Dans ce fruit, on retrouve aussi d'autres éléments nutritifs comme la vitamine E et la lutéine qui permettent de réduire le risque de dégénérescence maculaire.

3- Aide à déstresser

La banane agit comme un antidépresseur naturel. Elle traite le stress, l'anxiété et l'insomnie. Grâce à sa teneur en potassium, vous serez de bonne humeur. Elle contribue à réguler le stress en envoyant de l'oxygène au cerveau et en gardant un pouls normal, grâce à sa teneur en potassium.

4- Aide à contrôler la pression artérielle

Selon les chercheurs, la consommation de potassium permet de maintenir la pression artérielle sous contrôle. Riche en potassium, calcium et magnésium, la banane est idéale pour réguler la pression artérielle et protéger contre les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

5- Lutte contre le vieillissement de la peau

Grâce aux vitamines C et B6 présentes dans la banane, votre peau se dégrade difficilement. Elle permet de garder l'intégrité et l'élasticité de la peau tout en luttant contre les radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement cutané.

SALADE JAVANAISE

4 personnes

Préparation : 35min

Cuisson : 15 min

- 250 g de filets de dinde
- 200 g de germes de soja en boîte
- 4 rondelles d'ananas au naturel
 - 4 œufs durs
 - 10 cl de lait de coco
 - 1 citron
 - 1 concombre
 - 4 feuilles de laitue
 - 1 petit piment rouge
- 200 g de noix de cajou
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile

- 7 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 pincées de sucre en poudre
- Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.
2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
3. Rincez et égouttez les germes de soja.
4. Egouttez et coupez l'ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1cuillère à soupe d'huile.
7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja, l'ananas et le concombre.
9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé

BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes :

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

- 600 g de blancs de dinde
- 8 pommes de terre nouvelles
 - 8 carottes nouvelles
 - 2 petites courgettes
- 200 g de petits pois surgelés
 - 1 oignon
 - $\frac{1}{2}$ citron
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 40 g de beurre
- 20 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d'eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
5. Coupez-les en morceaux.
6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

POULET RÔTI

4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h

Temps de marinade : 2 heures ou la veille

- 1 poulet à rôtir
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 cuillère à thé de romarin séché
- 1/2 gousse d'ail hachée finement
- 2 1/2 gousses d'ail pelées
- 1/2 citron coupé en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7). Dans un petit bol, bien mélanger l'huile, le thym, le romarin et l'ail haché.
1. Rincer la cavité et l'extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout. Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines. Frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d'huile ainsi que la cavité et l'extérieur du poulet. Mettre les gousses d'ail et le citron dans la cavité. Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer.
1. Déposer le poulet sur la grille de la lèchefrite.

Faire rôtir une heure. Retirer du four et incliner le poulet dans la lèchefrite pour que le jus s'échappe de la cavité. Arroser de jus et remettre le poulet au four.

1. **Les conseils de Nina** : Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes. Découper et servir avec du riz, des frites ou des légumes Pour réduire le gras éviter de manger la peau.
-

POULET DG 2

4 personne(s)

Préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

- 5 bananes plantains tranchées
- 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens
 - 1 oignon, haché
 - 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
 - 1 poivron vert, tranché
- 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
 - 1 carotte, coupée en tranches
 - 1 tasse de haricots verts tranchés
 - 2 tomates fraîches, coupées en dés
 - 1 tasse de céleri, haché
 - Du poivre noir ou blanc
- 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
 - De l'huile pour la friture
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 tasse d'eau
 - En option: persil, poireaux

Préparation

1. Faites chauffer l'huile végétale et faire frire les plantains.
2. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirer et réserver.
4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
5. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit.
6. Retirer et réserver.
7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile végétale.
8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.
11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
13. N'oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

BEIGNET DE BANANE

10 personne(s)

Préparation : 27 min

Cuisson : 7 min

- Pâte des beignets de banane plantain
 - 3 oignons
 - 4 tomates
 - 1 poivron
 - 2 gousses d'ail
- 2 cuillère à soupe d'huile
 - Thym
 - Laurier
- Piment en poudre
 - Sel
 - Poivre

Préparation

1. Préparez la pâte de beignets de bananes plantain.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail. Lavez les tomates et le poivron.
4. Coupez les tomates en morceaux et taillez le poivron en lanières.
5. Faites chauffer l'huile dans une petite sauteuse.
6. Faites-y fondre les oignons à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajoutez l'ail, le thym et le laurier.
7. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes avant d'incorporer les tomates, les lanières de poivron, le piment, du sel et du poivre.
8. Mélangez et faites cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 à 20 minutes. Faites chauffer l'huile de friture et faites cuire vos beignets pendant 5 à 7 minutes, suivant leurs tailles. Ne mettez pas trop de beignets par fournée par ils gonflent pendant la cuisson. Lorsqu'ils sont cuits, posez-les sur du papier absorbant, avant de les réserver au chaud.
9. Servez les beignets de banane plantain accompagnés de leur sauce. Ces beignets se mangent aussi bien chauds

que froids.

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

La papaye est devenue célèbre pour tous ses bienfaits qu'elle apporte à notre santé, notamment grâce à sa teneur en fibres, en calcium, en phosphore, en fer, en papaïne, en thiamine, en niacine et en vitamines. Cela favorise surtout le bon fonctionnement de notre tractus intestinal et de notre système immunitaire.

La plupart des personnes qui consomment de la papaye en jettent les graines, sans savoir qu'elles peuvent aussi être mangées et qu'elles contiennent d'importants bienfaits pour notre santé.

Les graines de la papaye protègent les reins et aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale.

La consommation de graines de papaye aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale, et permet de les traiter lorsqu'ils sont déjà survenus. Pour ce cas en particulier, il est recommandé de mâcher 7 graines de papaye, 7 fois par jour.

▪ LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE

Le foie est l'un des organes les plus importants de notre corps, car sa fonction est de filtrer les toxines et les substances toxiques, dans le but de prévenir de nombreuses maladies. Lorsque cet organe est touché par une affection, nous courons le risque de développer des problèmes chroniques.

Pour cela, les graines de papaye peuvent grandement nous aider, notamment dans le cas de cirrhose hépatique. Il suffit simplement de moulin 5 graines de papaye, de les mélanger avec

une cuillerée de jus de citron, et de boire ce mélange deux fois par jour, pendant un mois.

▪ LA PAPAYE AMELIORE LA SANTE INTESTINALE

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d'éliminer les parasites intestinaux.

Pour cela, il suffit de faire sécher les graines, puis de les moulin. Ensuite, diluez une cuillerée de cette poudre dans de l'eau, et faites bouillir le tout. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le mélange. Buvez-en 2 à 3 fois par jour.

▪ LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF

Les graines de papaye possèdent également de puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis au jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les staphylocoques, et d'autres types d'agents infectieux.

Afin de profiter de ces bienfaits, il faut consommer 7 graines de papaye, trois fois par jour.

▪ LA PAPAYE ABSORBE L'EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE

Les graines de papaye sont d'excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles ont la capacité d'empêcher que l'organisme n'absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids.

TAGINE DE POISSON

Recette pour 6 personne(s)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

Temps de marinade : 4 h

- 800 g de cabillaud
- 600 g de pommes de terre
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
 - 2 gousses d'ail
 - 2 oignons
 - 2 citrons
- 4 cuillères à café de piment doux en poudre
 - 2 cuillères à café de cumin
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre
 - 1/2 bouquet de coriandre
 - Du sel

Préparation

1. Mélangez le jus des citrons avec l'ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, le piment et un peu de sel.
2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons.
4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
5. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux. Servez bien chaud parsemé de coriandre.