

# Cocktail ananas et coco au sirop de bissap

Recette pour 4 personne(s)

Préparation : 10 min

cuisson : 30 min

Sirop de Bissap rouge

- 20 g de fleurs d'hibiscus séchées (bissap)
- 400 g de sucre
- 35 cl d'eau
- le jus d'1/2 citron Cocktail
- 1 litre de jus d'ananas
- 200 ml de crème de coco
- 5 glaçons

## Préparation

1. Rincez le bissap puis mettez-le dans une grande casserole.
2. Ajoutez le sucre, l'eau et le jus de citron puis chauffer à feu moyen.
3. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.
4. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes.
5. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.
6. Dans un mixeur mélangez le jus d'ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.
7. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de bissap au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.

---

# Le café

Le sujet risque de déplaire aux amateurs de café. Comment ce breuvage, qui se savoure, peut-il nuire à l'organisme ? En fait, le café en lui-même n'est pas mauvais pour la santé, loin de là. Buvez avec modération et décliné selon les goûts, le café est une source importante d'antioxydants. Il a également été prouvé qu'il pourrait prévenir plusieurs maladies telles le cancer du côlon.

Ce qui est sûr dans tout les cas, c'est qu'une mauvaise consommation de café peut être dangereuse pour la santé. Il faudrait, en effet, éviter de le boire sur un ventre vide. Beaucoup de personnes sont "accro" au café noir dès leur réveil au petit matin, avant même de prendre leur petit déjeuner. Il y a même ceux ou celles qui accompagne une tasse de café noir avec une cigarette.

Le fait de boire de la caféine sur un estomac vide va accroître les sécrétions acides pour provoquer des irritations gastriques douloureuses. Par contre, le café est utile pour stimuler la digestion s'il n'est pas bu sur un estomac vide. En tout cas, les personnes ayant des problèmes d'estomac doivent rester à l'écart du café et de la caféine en général.

Normalement, il faut boire du café après avoir mangé, car la caféine va sécréter de l'acide chlorhydrique qui accélérera la décomposition des aliments que nous consommons. Boire du café sur un estomac vide est contre productif, car cet acide restera dans votre estomac pour vous provoquer des irritations et un état de ballonnement anormal.

Une récente expérience sur le café a prouvé que le fait d'ingérer 200 ml de café multiplierait la capacité

antioxydante du plasma par deux. Ces antioxydants du café seront des armes de neutralisation des radicaux libres et une condition de prévention contre les maladies cardiaques et les cancers.

Le café est extrêmement riche en magnésium, en phosphore, en potassium et en vitamines **D, C, E, B1, B5 et B3**.

En termes d'effets, le café est une mine de caféine, cette substance stimulante qui est incroyablement puissante pour donner de l'énergie au corps, bien qu'elle ne soit que momentanée. S'il s'agit d'excès, les effets s'inversent pour provoquer des cas périlleux d'insomnie, d'angoisse et de dépression.

L'Académie américaine de médecine du sommeil affirme que l'effet de la caféine se dissipe après une heure de sa consommation.

### **Comment consommer intelligemment du café ?**

Selon un nombre incalculable de recherches en laboratoire, il faut toujours boire votre café une heure après votre réveil et surtout, après avoir pris votre petit déjeuner entièrement.

L'idéal est de prendre 2 verres de café par jour, car cette substance stimulante, à petites doses, est excellente pour la santé et devient nuisible à fortes doses. Quant aux femmes enceintes, arrêter la consommation du café est la meilleure chose à faire pour veiller à la bonne santé du fœtus, sinon une petite tasse par jour serait acceptable, si cette femme a toujours été accro au café.

---

# Les crevasses de talons

Les talons sont exposés sans cesse à des agressivités. Vous marchez beaucoup, vos pieds souffrent des crevasses peuvent provoquer des douleurs lancinantes et désagréables. Ne laissez pas cette situation empirer. Voici de petites recettes faciles à faire à la maison pour protéger, hydrater et soigner vos talons.

## Le miel

Le miel est un ingrédient qui dispose de propriétés très bénéfiques pour la peau, et qui aide à hydrater et à adoucir efficacement.

Mélangez une tasse de miel dans une carafe d'eau tiède.

Faites-y tremper vos pieds pendant 15 à 20 minutes en vous faisant un massage.

## La farine de riz

Cet exfoliant à la farine de riz aide à ramollir la peau des talons crevassés, réduit les durillons et améliore notablement ce problème.

Préparez un mélange avec 2 ou 3 cuillérées de farine de riz, de vinaigre de miel et de cidre de pomme.

Faites tremper les pieds pendant 20 minutes avec de l'eau tiède et ensuite, appliquez-vous cette pâte exfoliante en faisant de doux massages circulaires.

## Un masque à La banane et à l'avocat

Ce masque à la banane et à l'avocat aide à hydrater la peau des talons crevassés et améliore notablement leur apparence.

Préparez une pâte avec de la banane et un avocat mûrs.

Appliquez ce mélange sur la peau des talons crevassés et laissez agir pendant une demi heure avant de rincer.

### **Citron et glycérine**

Ce traitement naturel aide à ramollir la peau du talon et réduit significativement la sécheresse causée par les talons crevassés.

Versez dans un grand récipient une bonne quantité d'eau chaude, de gros sel, de glycérine, de jus de citron et d'eau de roses.

Ensuite, faites tremper vos pieds dedans pendant 15 à 20 minutes.

Utilisez une pierre ponce pour ramollir la peau sèche des talons et faciliter l'élimination des durillons.

Préparez un mélange de glycérine, de jus de citron et d'eau de roses, et appliquez-la directement sur la peau dure des talons.

Mettez des chaussettes et laissez agir toute la nuit.

Répétez le même traitement pendant quatre ou cinq jours d'affilée.

### **La vaseline et du jus de citron**

La vaseline et le citron agissent profondément sur la peau, l'aidant à ramollir les durillons et réduisant notablement le problème des talons crevassés.

Faites tremper les talons dans de l'eau chaude avec du sel pendant 15 à 20 minutes.

Séchez-vous bien les pieds puis enduisez vos talons avec une cuillerée de jus de citron et de vaseline.

Couvrez vos pieds avec des chaussettes en coton et laissez

agir toute la nuit.

---

# BAVAROIS AUX FRAISES

125 g de farine

Pour le bavarois :

- 500 g de fraises
- 1 citron
- 6 feuilles de gélatine
- 40 cl de crème liquide fleurette
- 220 g de sucre

Pour le nappage :

- 1 flacon de coulis (fraise ou framboise)
- 2 feuilles de gélatine

Attention, cette recette est à faire la veille! Tout d'abord, avoir un cercle à pâtisseries à bord haut, une plaque et du papier cuisson.

**Génoise :**

1. Mélanger les 4 jaunes d'œufs avec les 125 g de sucre et travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et les mêler délicatement à la pâte.
4. Étaler cette pâte en couche régulière dans un cercle à pâtisserie sur une plaque garnie d'une feuille de papier cuisson.
5. Faire cuire à 220°C (thermostat 7-8) jusqu'à ce que la pâte soit cuite (planter la pointe du couteau).
6. Lorsque la génoise est cuite, la glisser sur un plat à

dessert ôter le papier cuisson en la laissant dans le cercle à pâtisserie.

7. Bavarois : faire ramollir les 6 feuilles de gélatine dans un bol d'eau.
8. Laver et équeuter les fraises.
9. Les mixer avec le jus du citron et ajouter les 220 g de sucre (ou 1 peu plus si pas besoin).
10. Verser ce mélange dans une casserole et y ajouter les feuilles de gélatine ramollies et essorées.
11. Remuer jusqu'à ce qu'elles fondent.  
– laisser refroidir-
12. Monter les 40 cl de crème en chantilly (il faut que la crème soit très froide).
13. Quand la mixture de fraise est refroidie et commence un peu à prendre, y ajouter la crème fouettée.
14. Verser le tout sur la génoise dans le cercle à pâtisserie et mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
15. Le lendemain : passer la lame du couteau sur le bord du cercle à pâtisserie pour le démouler.
16. Nappage : faire ramollir les 3 feuilles de gélatine dans de l'eau.
17. Chauffer le coulis dans une casserole, y ajouter les feuilles de gélatine et laisser un peu refroidir.
18. Puis napper sur le bavarois.
19. Mettre un peu au réfrigérateur.  
Voilà, c'est prêt! Régalez vous!

---

## **PAIN VIENNOIS**

**Préparation : 10mn**

**Cuisson : 20 mn**

**10 personnes:**

- 500g de farine
- 8g de sel
- 45g de sucre
- 15g de levure de boulanger
- 40g de lait
- 300g d'eau
- 100g de beurre pommade

1. Délayer la levure avec le lait dans un bol.
  2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre, la levure mélangée au lait et l'eau.
  3. Ajouter le beurre. Recouvrir d'un torchon humide et laisser reposer une heure.
  4. Façonner des baguettes et les disposer sur une plaque allant au four. Laisser de nouveau reposer pendant 1h30.
  5. Enfourner pendant 20 minutes à 230°.
- 

## **BLINIS AUX CREVETTES**

20 blinis

1 oignon

1 demi poivron rouge

250g de crevettes décortiquées

1 demi cc de cumin

1 cs de coriandre fraîche ciselée

2 cs de sauce sauja

2 cs d'huile d'olive

1. Peler et émincer finement l'oignon
2. Couper le demi poivron en petits cubes
3. Faire dorer l'oignon et le poivron dans une poêle



- préalablement chauffée avec de l'huile d'olive
4. Ajouter les crevettes, le cumin, le coriandre et la sauce soja
  5. Mélanger le tout et laisser cuire 2 bonnes minutes à feu doux
  6. C'est prêt! Vous n'avez plus qu'à tartiner les blinis chauds.
- 

## Conseils pour raffermir les seins

Quelques astuces:

Le blanc d'œuf est bon pour l'affaissement des seins en raison de ses propriétés astringentes, il aide à nourrir la peau. Les lipides hydroélectriques présentes dans le blanc d'œuf aide à soulever la peau autour de vos seins.

- Battre 1 blanc d'œuf jusqu'à ce que vous obtenez une texture mousseuse.
- Appliquer sur vos seins et laissez reposer pendant 30 minutes.
- Lavez avec du jus de concombre ou du jus d'oignon ensuite avec de l'eau froide.
- Vous pouvez aussi préparer un masque du sein en mélangeant 1 blanc d'œuf avec 1 cuillère à soupe de yogourt nature et du miel.
- Appliquez-le sur vos seins et laissez-le pendant 20 minutes.
- Rincez à l'eau froide. Suivez l'une de ces recettes une fois

par semaine pour avoir des seins fermes.

---

# PÂTE A BLINI

12 blinis

250 g de farine de blé  
250 g de farine de sarrasin  
3 oeufs  
750 ml de lait  
50 g de beurre fondu  
10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure  
déshydratée)  
20 g de sel  
Un peu d'huile

1. Tiédir le lait. En prélevez une partie pour diluer la levure.
2. Mélangez les farines et le sel. Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la levure et le lait tiède, progressivement, en mélangeant à l'aide d'un fouet.
3. Laissez reposer 2 h à température ambiante. Au dernier moment, battre les blancs d'œufs en neige puis incorporer à la pâte.
4. Faites chauffer la poêle à blini ou la plaque à crêpes.
5. Graissez avec un chiffon imprégné d'huile puis versez une louche moyenne pour chaque blini, en

étalant légèrement la pâte avec le dos de la louche pour réaliser un blini pas trop épais d'environ 15 cm de diamètre.

6. Laissez cuire 1 à 2 minutes (la surface doit s'être figée après l'apparition de bulles), retournez et cuire à nouveau 1 min.

7. Empiler les blinis au fur et à mesure sur un plat chaud en badigeonnant chacun de beurre avec un pinceau.

8. Servir.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

Il est possible de n'utiliser que de la farine de sarrasin. Dans ce cas, la levure est inutile. Ajoutez simplement un 4e blanc d'œuf.

---

## **MUFFINS DE THON**

**Préparation : 5 min**

**Cuisson : 20 min**

**12 personnes:**

- 180 g de thon égoutté
- 50 g de concentré de tomate
- 60 g de crème fraîche
- 90 g de fromage râpé
  - 4 oeufs
- Du sel et du poivre
  - 30 g d'oignons

1. Mixez tous les ingrédients pour avoir une préparation

homogène.

2. Répartissez la préparation dans des moules à mini muffins.
  3. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F). Servez frais.
- 

## GALETTE DE POMME DE TERRE

**Préparation : 1h**

**2 personnes:**

- 500 g de pommes de terre
- 1/4 de botte de persil
  - 3 œufs crus
  - 1 gousse d'ail
- 1 sachet de safran
  - Du sel
  - Du poivre
  - De l'huile
- 50 g de viande hacher
- De la crème fraîche ( deux cuillerée a soupe seulement )
  - 50 g de champignon
- De la chapelure mélanger a un peu de farine
  - Du fromage a râpé ( gruyère )

1. Éplucher et faire bouillir les pommes de terre dans une casserole.
2. Une fois les pommes de terre cuites, les passer à la moulinette, dans un saladier ajouter ensuite deux œufs crus, le safran, l'ail écrasé, le persil haché et sel poivre et le fromage râpé mélanger le tous et laisser refroidir ensuite réservé la farce .
3. Dans une poêle mettre les champignons, la viande hachée

la mariner d'épice paprika poivres , safran , sel mettre à cuire pendant 10 min puis rajoutez la crème fraîche laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.

4. Ensuite prendre une petite poignée de votre farce, la mettre en boule et l'aplatir avec les paumes des mains , au centre de la farce mettre une cuillerée à café du mélange de viande hacher puis refermer la farce et l'aplatir à nouveau légèrement.
5. Tremper votre boulette dans un œuf battu puis dans la chapelure.
6. Ensuite la faire frire dans une poêle remplie d'huile bien chaude, faire dorer des deux cotés de la markouda . Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la purée.