

LES BIENFAITS DU CHARDON MARIE

Le chardon-Marie a de nombreux bienfaits :

TRÈS BON REMÈDE POUR LE FOIE

Il est utilisé pour **décongestionner le foie** et prévenir des maladies comme la cirrhose l'hépatite ou **l'ictère**, il est aussi efficace contre les reflux gastro-oesophagiens. Cela s'explique par la présence du silymarine, un flavonoïde complexe capable de régénérer les cellules hépatiques endommagées notamment par l'alcool ou les médicaments.

EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses vertus détox sont également très appréciées pour traiter l'acné. Grâce à son pouvoir régénérant, le chardon-Marie purifie et accompagne la régénération de façon intensive.

REGULE LA GLYCÉMIE

Le chardon-Marie **régule la glycémie** puisqu'il maintient un bon équilibre des sucres.

BON POUR LE CŒUR

Une autre vertu du chardon-Marie est son action sur le cœur, mais cette fonctionnalité est à utiliser avec beaucoup de prudence et doit être suivie de près par un médecin, car il augmente la tension artérielle en agissant sur les glandes surrénales.

UTILISATION :

Le chardon-Marie se consomme de différentes manières en fonction des effets dont vous souhaitez bénéficier sur votre santé.

Si vous souhaitez un accompagnement quotidien du chardon-Marie pour une action sur le long terme et pour plus de confort physiologique sans être dans une optique de soin, vous pouvez utiliser le chardon-Marie en **tisane**. Consommez **3 tasses par jour avant le repas** pour drainer le foie (vous pouvez le combiner au desmodium pour une action optimale).

Vous pouvez également consommer le chardon-Marie en **poudre** en ingérant une cuillère à café avant de manger. En gélule, la plante est « normalisée », cela signifie que la quantité de principes actifs est identiques dans chaque gélule, vous pouvez consommer jusqu'à 3 gélules par jour. En général, le chardon-Marie se prend en **cure de 21 jours**.

CONTRE INDICATION :

Le chardon-Marie est une plante qui a des effets puissants sur la santé, il est donc essentiel de l'utiliser avec prudence et de **vérifier qu'il n'y a pas d'interférence si vous prenez un traitement**.

Dans tous les cas, le chardon-Marie est contre-indiqué aux personnes allergiques aux astéracées. Il s'agit de la famille de plante du chardon-Marie.

La plante est à **éviter chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension** et en cas de troubles du foie, consultez un médecin avant de commencer une cure.

ROLE DE LA VITAMINE B12

Pour rester en bonne santé, la vitamine B12 est essentielle et joue un rôle important pour le bon fonctionnement du corps humain. Au sein de notre organisme, elle effectue de nombreuses actions bénéfiques. Elle contribue notamment :

- À la réduction de la fatigue
- Aux fonctions psychologiques normales
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- Au métabolisme normal de l'homocystéine
- Au métabolisme énergétique normal
- À la formation normale de globules rouges

Au processus de division cellulaire.

La vitamine B12 possède de nombreuses propriétés, particulièrement bénéfiques pour le cerveau, le système nerveux ainsi que le maintien de la peau en bonne santé.

BON POUR LE CERVEAU

La prise de vitamine B12 impacte positivement l'activité cérébrale. Sur le long terme, la vitamine B12 agit sur le cerveau, le système nerveux central ainsi que la moelle épinière. Elle contribue à la constitution du neurolemme. Il s'agit d'une gaine de myéline dont le rôle est de protéger les nerfs à l'image des gaines isolantes pour câbles électriques.

La dégradation du neurolemme peut entraîner l'apparition de troubles du signal d'information nerveux et de maladies comme la sclérose en plaques.

La vitamine B12 joue un rôle très important dans le développement des fonctions cérébrales. Sans elle, le cerveau ne pourrait se développer correctement et cela pourrait provoquer d'importants troubles cognitifs.

Des études ont démontré que les enfants souffrant de carence en vitamine B12, adoptant une alimentation strictement végétarienne et/ou végane, possèdent une masse cérébrale de taille inférieure à celle d'enfants à l'alimentation plus variée. Des signes de sous-développement mental ont également été constatés. Il est néanmoins possible de corriger ces troubles en réalisant une cure de vitamine B12.

BON POUR LA PEAU

La vitamine B12 possède des bienfaits qui aident à maintenir la peau en bonne santé en boostant le métabolisme. Elle aide à détoxifier et à raffermir l'épiderme.

La vitamine B12 contribue à la régulation de production de pigments dans l'épiderme. Cela permet d'aider à prévenir les éventuelles taches brunes sur la couche cornée de l'épiderme.

En cosmétologie, on retrouve un certain nombre de crèmes contenant de la vitamine B12. Appliquées localement, ces crèmes permettent d'apaiser les agressions liées au stress oxydatif de la peau.

CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Le dérèglement du système immunitaire est souvent à l'origine de douleurs ou de maladies liées aux articulations. C'est pourquoi il est important de donner aux cellulaires immunitaires tous les apports nécessaires pour maintenir l'organisme en forme.

Des études cliniques ont été réalisées sur des patients souffrant de douleurs articulaires et ont observé une déficience en vitamines B6, B9 et surtout B12. En cas de déficit en vitamine B12, le niveau d'homocystéine augmente visiblement. Il s'agit d'un acide aminé pouvant créer des inflammations en présence de douleurs articulaires, musculaires ou de maladies articulaires.

L'organisme ne stocke que très peu de vitamine B12, car c'est une vitamine hydrosoluble. Il faut donc en ingérer une quantité suffisante pour éviter les douleurs articulaires et les douleurs musculaires dues aux carences en vitamine B12.

CARENCE EN VITAMINE B12

Une carence en vitamine B12 n'est pas sans risque et peut engendrer des conséquences sur la santé. Sur le long terme, un déficit en vitamine B12 peut entraîner d'importants problèmes de santé, pouvant provoquer des troubles cardiaques.

La déficience en vitamine B12 se manifeste par une anémie. Cela peut déclencher des troubles de la mémoire, des problèmes psychiques (irritabilité, sautes d'humeur, etc.) et nerveux (fourmillements dans les pieds et les mains, neuropathie).

Les régimes alimentaires végétariens et en particulier les végétaliens ne procurent pas la dose journalière suffisante de vitamine B12 pour maintenir l'organisme en bonne santé.

Pour combler ce manque, il est fortement recommandé aux végétariens et aux végétaliens de consommer des aliments enrichis. Parmi ces alternatives, vous trouverez notamment des substituts de viande à base de soja enrichis en vitamine B12 ou bien des boissons comme le lait de soja ou le lait de riz par exemple.

Les personnes âgées doivent également veiller à satisfaire leurs besoins en vitamine B12 à partir des aliments qu'ils consomment, car la capacité d'absorption de la vitamine diminue avec l'âge.

Chez les personnes âgées, une quantité trop faible de vitamine B12 peut faire apparaître une anémie pernicieuse. Ce trouble sanguin réversible cause des difficultés à se concentrer, à penser ainsi que de gros coups de fatigue.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B12

À l'état naturel, la vitamine B12 n'est présente que dans les aliments d'origine animale et n'existe donc pas dans le monde végétal.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 proviennent d'aliments riches en protéines tels que les œufs, la viande (foie, rognons, etc.) le poisson (hareng fumé, thon, saumon, etc.) et les crustacés. On en retrouve également dans le groupe alimentaire du lait et de ses substituts.

LE ROLE DU CALCIUM

Qu'est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l'organisme. Il est tellement abondant qu'il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise l'absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitant son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d'œuf, chocolat noir, etc.).

Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents

- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l'hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l'excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme
- réguler le taux d'insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- l'association du **calcium** et de la vitamine D permet l'homéostasie osseuse.

Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l'organisme a besoin d'un apport régulier en calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenant du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en **calcium** sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50 ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre moulu
- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l'huile
- les graines de sésame
- les flocons d'avoine
- le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure
- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

Les symptômes d'une carence en calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut

entraîner l'apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d'éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d'une carence en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).

Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

- des crises de tétanie
- des fourmillements
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées

- un essoufflement

Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l'équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son alimentation, en privilégiant des aliments riches en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.

LES BIENFAITS DU SAVON NOIR

Le savon noir d'une bonne qualité comporte de nombreux bienfaits:

GOMMAGE DE LA PEAU

Le savon noir cosmétique permet de faire un gommage de la peau **sans risque d'irritation**. Le contact du savon noir cosmétique avec de l'eau rend la peau très lisse, **douce et bien hydratée**. De plus, son utilisation régulière permet de régénérer les cellules mortes de la peau. Ceci, grâce à la vitamine E qu'il contient. Le savon noir cosmétique joue aussi un rôle purificateur de l'épiderme.

PROTEGE LA PEAU

Il est doté d'un **pH adapté** au film hydrolipidique de la peau. Ce pH est moins élevé que celui des savons industriels souvent vendus dans les rayons de supermarchés. Ces derniers ont une teneur en soude, ou en hydroxyde de sodium très élevée. Or, un savon avec un pH élevé est très décapant et endommage la

peau. Le savon noir cosmétique permet aux cellules de la peau de jouer leur rôle de sécrétion et de les revitaliser.

RAJEUNIT LA PEAU

Le savon noir est un **antioxydant** très efficace qui lutte contre le vieillissement de la peau. La vitamine E qu'il contient **réduit la prolifération des radicaux libres** au sein de l'organisme. En effet, la présence de radicaux libres peut être un frein pour l'élasticité et la souplesse de l'épiderme. Ce qui est la cause de l'apparition précoce des rides sur la peau.

NOURRIT LA PEAU

La présence de l'huile d'olive dans le savon noir cosmétique lui permet de pénétrer la peau et de **nourrir les cellules en profondeur**. Sa teneur en vitamine E sert de protection contre le vieillissement et les inflammations.

ECLAT DE LA PEAU

Il est très facile d'avoir **une peau éclatante** grâce à la composition du savon noir en huile d'olive. La méthodologie est simple. Il suffit de le passer sur tout le corps sauf au niveau des yeux. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincer le corps avec de l'eau claire.

ADOUCIT LA PEAU

La teneur en vitamine E du savon noir permet d'**hydrater la peau**. En effet, cette composition du savon noir **facilite la circulation du sang** au niveau des cellules de la peau. Cela a été scientifiquement prouvé : une bonne circulation du sang évite l'assèchement de la peau.

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Les nutriments apportés par les différents composants du savon noir protègent contre le cancer de peau. **La vitamine E** en elle seule joue un grand rôle dans cette mission.

DONNE UN BELLE PEAU

Le savon noir grâce à ses effets positifs sur l'épiderme rend le visage plus lisse et souple. Les nutriments de la vitamine E qu'il contient luttent contre l'apparition des acnés. Aussi, ils permettent d'**exfolier en douceur les cellules mortes** de la peau sans aucun risque d'agression. L'utilisation d'une **éponge végétale** est préconisée pour une telle action.

RICHE EN VITAMINE E

L'application répétée du savon noir sur la peau permet de donner plus d'élasticité à l'épiderme. En effet, la vitamine E contenue dans le savon **stimule la production de collagène**. Ce dernier est en réalité une protéine qui joue un rôle capital dans l'élasticité de l'épiderme.

AUTRES PROPRIETES DU SAVON NOIR:

ENTRETIEN DES CHEVEUX

Le savon noir étant un puissant antioxydant permet de **régénérer la sécrétion du follicule pileux** et du sébum au niveau des glandes sébacées. Ce qui permet aux cheveux d'être bien nourris et de croître davantage. En utilisant le savon noir comme un shampoing naturel, vous pouvez **laver, purifier et hydrater** les cheveux. Il empêche également le vieillissement des cheveux en leur donnant de la brillance.

Par ailleurs, il peut être utilisé pour laver les animaux domestiques à poils, car le savon noir lutte efficacement contre les allergies.

CONTRE LES INSECTES

Malgré sa composition 100 % naturelle, le savon noir se trouve être un **répulsif contre les araignées, les insectes et les fourmis**. Une petite quantité diluée avec de l'eau est suffisante pour agir efficacement contre ces bestioles.

LES BIENFAITS DES OEUFS

Caractéristiques de l'œuf:

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l'œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

RICHE EN SELENIUM

L'œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

VITAMINE B2

L'œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d'œuf.

VITAMINE B12

L'œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

RICHE EN PHOSPHORE

L'œuf est une source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;

RICHE EN ZINC

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

RICHE EN VITAMINE B5

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

RICHE EN FOLATE

L'œuf est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

VITAMINE A

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

VITAMINE D

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont

celles du système immunitaire.

VITAMINE E

L'œuf est une source de vitamine E, Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

DESSERT CRÉMEUX AU LAIT ET CANNELLE

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps de repos au réfrigérateur : 1 heure
- Temps total : 1 heure et 15 minutes

Ingrédients

- 700 ml de lait
- 100 g de sucre
- 30 g de fécule de maïs
- 10 g de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œuf
- 1 zeste de citron en morceaux
- Suffisamment de cannelle

Préparation

1. Pour commencer, versez le lait dans une petite casserole, ajoutez le zeste de citron haché, remuez, mettez sur le feu et faites chauffer à feu moyen mais sans porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, mettez les jaunes d'œufs dans un bol, ajoutez le sucre et le sucre vanillé, battez bien avec un fouet à main, ajoutez la fécule de maïs et remuez pour obtenir un mélange lisse et homogène.
3. Retirer les zestes de citron du lait, incorporer le mélange de jaunes d'œufs et, en remuant continuellement avec un fouet à main, faire épaisir à feu moyen.
4. Enfin, verser la crème obtenue dans un plat à four rectangulaire en verre et la placer au réfrigérateur pour qu'elle repose pendant environ 1 heure. Une fois ce temps écoulé, sortir le dessert et le saupoudrer de poudre de cannelle tamisée.

LES BIENFAITS DU DJANSAN « AKPI »

La graine d'akpi provient d'un arbre oléagineux, essentiellement utilisée en Côte d'Ivoire ainsi qu'au Cameroun, où elle porte le nom de Djansan.

Cette sorte d'amande de couleur dorée est employée dans la **cuisine africaine**, en tant qu'exhausteur de goût naturel.

Par ailleurs, sa forte teneur en **huile** fait de ce fruit un excellent ingrédient cosmétique. Qui sert notamment à la fabrication de savons.

Les bienfaits du djansan « akpi » en poudre

On apprécie le djansan pour ses propriétés médicinales. Ainsi, on lui prête de nombreuses vertus :

- Contre la dysenterie
- Bénéfique pour lutter contre la constipation
- Utile lors d'infection oculaire
- Contient de nombreux minéraux (calcium, magnésium, potassium...)
- Mais également sur la stérilité chez la femme en favorisant l'ovulation

De plus, cette **poudre végétale naturelle** nous offre ses bienfaits en tant que **cosmétique africain** :

- Associée au **fenugrec**, cette graine contribue à augmenter le volume des fesses, de la poitrine et des hanches
- Utilisée pour la beauté de la peau, afin de lutter contre les signes de l'âge ainsi que les vergetures.

Utilisations du djansan

La poudre d'akpi sera essentiellement utilisée sous forme de masque, en la réduisant en pâte. Vous pourrez par la suite y incorporer divers autres ingrédients naturels, selon le besoin recherché.

Pour augmenter la taille du fessier, ou autre, par exemple :

1. Mélanger 3 càs de **poudre africaine** avec de l'eau ;
2. Ajouter de l'huile de fenugrec et du beurre de karité.
3. Ensuite, mélanger le tout afin de former une crème homogène ;
4. Appliquer enfin sur les parties à traiter, comme la poitrine ou le postérieur.

À conserver au réfrigérateur.

FLAN A LA NOIX DE COCO

Préparation: 50mn

Repos: 2h

4 Personnes

Ingrédients:

La pâte sablée:

- 140 g de beurre ramolli
- 60 g de poudre de noix de coco
- 80 g de cassonade
- 2 g de fleur de sel
- 1 œuf battu (40 g + 10 g)
- 90 g de farine T55

Le flan:

- 40 g de jaunes d'œufs (soit deux jaunes)
- 80 g de sucre semoule
- 40 g de féculé de maïs
- 205 g de lait entier
- 205 g de lait de coco
- 155 g de crème liquide (minimum 30 % de matière grasse)
- 50 g + 20 g de noix de coco râpée

Préparation

1. **La pâte:** mélangez 110 g de beurre avec la noix de coco, 60 g de cassonade, la fleur de sel, 40 g d'œuf, la

farine. Étalez, faites cuire 20 min à 170 °C (th. 5-6). Laissez tiédir, émiettez, ajoutez 30 g de beurre, 20 g de cassonade, 10 g d'œuf restant. Foncez un moule ou un cercle, réservez au congélateur.

2. **Le flan**: fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez la fécule de maïs. Chauffez les laits et la crème jusqu'à première ébullition. Versez sur les œufs, mélangez. Faites cuire jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajoutez 50 g de noix de coco, mélangez.
3. Versez la préparation sur la pâte, lissez, parsemez de noix de coco râpée. Faites cuire 35 min à 180 °C (th. 6), laissez refroidir au moins 2 h avant de démouler.

LES BIENFAITS DU MELON

1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

Le melon est un fruit qui est composé d'eau à environ 90% ! Autant dire qu'en période estivale, pour se rafraîchir et éviter la déshydratation, il ne faut pas hésiter à en consommer. Sans craindre pour notre ligne : le melon est peu sucré, et peu calorique !

2. CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

le melon présente d'intéressantes propriétés diurétiques. Ce qui veut dire qu'il nous aide à éliminer l'eau stockée en excès dans l'organisme, et empêche les gonflements qui vont avec.

3. CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

le potassium contenu en quantité intéressante dans le melon

(300 mg/100 g) est réputé pour contrebalancer les méfaits d'une alimentation trop riche en sel, et donc diminuer les risques d'hypertension.

4. CONTRE LE CANCER

Difficile de le cacher avec sa jolie couleur orange: le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

On ne dirait pas comme ça, mais le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés...

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l'arthrite.

4. CONTRE LE CANCER

Le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

Le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés...

6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l'arthrite.

7. BON POUR LA VUE

Le bêta-carotène contenu dans le melon est un pigment précurseur de la vitamine A : cela signifie qu'une fois dans notre corps, au contact d'autres éléments, il va être transformé en vitamine A. Une vitamine antioxydante qui présente une action bénéfique pour notre vue (elle protège notre rétine et nous permet de mieux voir la nuit).

8. BON POUR LA PEAU

On dit souvent que grâce à sa richesse en bêta-carotène, le melon est un aliment qui active la production de mélanine et le bronzage, pour un effet bonne mine très appréciable. Mais ce n'est pas tout : le melon favorise également la production de collagène (pour une peau moins relâchée, plus élastique et moins ridée) et la cicatrisation.

9. CONTRE LA CONSTIPATION

Au vu de sa richesse en fibres solubles, le melon fait partie de ces aliments qu'il ne faut pas manquer de consommer en cas de constipation. En effet, les fibres qu'il renferme ont une action bénéfique sur le transit intestinal, qu'elles accélèrent.

10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE

Le melon renferme de l'adénosine, un vasodilatateur puissant qui contribue à la bonne santé de notre système cardiaque. Grâce au melon, on peut donc minimiser les risques de maladies cardio-vasculaires et d'AVC.

CHEESECAKE JAPONAIS

Ingrédients :

- 60 g de sucre
- 85 g de fromage frais à tartiner
- 4 g de jus de citron
- 35 g de beurre mou
- 30 g de farine
- 10 g de maïzena
- 60 g de lait
- 6 g de miel
- 1 g de sel
- 3 jaunes d'œufs + 95 g de blancs d'œufs

Préparation :

1. Portez à ébullition une petite casserole d'eau
2. Pendant ce temps, versez le lait dans un grand bol et ajoutez-y le fromage frais
3. Placez ensuite le bol contenant ces deux ingrédients dans la casserole et laissez cuire à feu doux tout en continuant à remuer
4. Une fois que le fromage frais semble complètement fondu et que le mélange a atteint 60°C, ajoutez le beurre et continuez à remuer

5. Ensuite, lorsqu'un mélange homogène est obtenu, retirez du feu et incorporez un jaune d'œuf à la fois pour que le tout soit bien intégré
6. Ajoutez ensuite la moitié du jus de citron mentionné dans la liste, puis le miel et le sel, et continuez à travailler avec un fouet manuel
7. Ensuite, ajoutez la farine préalablement tamisée et faites de même avec la maïzena
8. Mélangez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et sans grumeaux
9. Laissez reposer le tout quelques instants et, pendant ce temps, montez les blancs d'œufs dans un bol propre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux
10. Ajoutez ensuite le sucre et le reste du jus de citron
11. Mélangez les ingrédients à l'aide d'un fouet électrique
12. Une fois que vous avez obtenu la meringue souhaitée, ajoutez-la en plusieurs fois au mélange contenant le fromage frais
13. Mélangez délicatement et, lorsque vous êtes prêt, versez le mélange obtenu dans les moules à mini cheesecakes
14. Transférez le moule sur une plaque à pâtisserie avec un peu d'eau chaude et enfournez à 175°C pendant 7 minutes
15. Après ces minutes, poursuivez la cuisson à 115°C pendant 58 minutes
16. Lorsque les mini cheesecakes sont prêts, laissez-les refroidir à température ambiante