

# TAMARIN

## AVANTAGES :

Le Tamarin Facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Carminatif et anti-infectieux, il intervient également dans les troubles intestinaux tels que les ballonnements, les flatulences et la diarrhée.

Antiseptique, le tamarin apaise les troubles urinaires (notamment la cystite). Pour les problèmes respiratoires, il est utilisé comme expectorant en cas de bronchite. Grâce à ses antioxydants, il est également préconisé dans la prévention du vieillissement des cellules

---

# POUDRE DE BAOBAB

## AVANTAGES :

La poudre de baobab est riche en vitamines B1,B2,B6, Fer et Zinc.

Elle agit contre le cholestérol, le diabète, l'anémie, l'asthénie, l'indigestion, la constipation, L'ulcère gastrique.

10 fois le niveau d'antioxydant d'une orange,

6 fois la vitamine C d'une orange,

3 fois le calcium d'un verre de lait,

6 fois le potassium de la banane,

4 fois le phosphore de la banane.

---

# FLEURS D'HIBISCUS SABDARIFFA (bissap)

## AVANTAGES:

La fleur d'hibiscus est très riche en

Fer, vitamine A et C, idéale en cas de fatigue.

Elle est antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-spasmodique, anti-calcul rénaux

Elle permet de baisser la tension artérielle et la pression sanguine

Elle régule les troubles du foie, calme les maux d'estomac.

## INCONVENIENTS:

Sensation de vertiges (si hypotendue) à fortes doses

---

# THON MALGACHE AU COCO

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 steaks de thon  
45 cl de lait de coco  
2 cuillères à soupe de farine  
1 cuillère à soupe de beurre fondu  
2 cuillères à d'huile  
6 tomates concassées  
3 oignons émincés  
1 cuillère à soupe de curry  
sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.

2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.

3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.

4. Salez et poivrez-les.

5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes de chaque côté.

6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.

---

## **CRUMBLE DE TAPIOCA AU LAIT DE**

# COCO

**Préparation: 15 mn**

**cuisson: 20 mn**

**6 personnes:**

**Pour le crumble**

Farine de blé 50 g

Sucre en poudre 50 g

Poudre d'amande 50 g

Beurre doux 50 g

Mélange 4 épices 2 g

**Pour le reste de la recette**

40 cl Lait de coco non sucré

20 cl Eau

70 g tapioca

40 g Sucre en poudre

1 Gousse de vanille

20 cl Lait 1/2 écrémé

2 g Mélange de 4 épices (ducros)

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
2. Dans un bol, malaxez du bout des doigts le beurre, le sucre, la farine, le 4 épices et la poudre d'amande.
3. Une fois la pâte à crumble obtenue, l'étaler sur un tapis de cuisson et l'enfourner à 200 °C pendant 20 min.
4. Mélangez dans une casserole le lait, l'eau, le lait de coco, le sucre et la vanille, puis faites bouillir le tout.

5. Ajoutez alors le tapioca et laissez cuire pendant 10 à 15 min en remuant de temps en temps.
  6. Laissez ensuite refroidir.
  7. Servez le tapioca dans des tasses ou des verrines, puis émiettez le crumble au-dessus.
- 

## **MOUSSE AU CHOCOLAT , CAMEL, BEURRE SALE**

**Préparation: 10 mn**

**Marinade: 2 h**

**4 personnes:**

200 g de chocolat noir pâtissier à 64% de cacao  
100 g de sucre en poudre  
60 g de beurre salé  
10 cl de crème liquide  
6 œufs

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
2. Battez les blancs en neige très ferme et réservez au réfrigérateur.
3. Faites caraméliser le sucre à sec dans une grande casserole

sur feu très doux.

4. On doit obtenir un caramel blond à roux clair.

5. Portez la crème à ébullition.

6. Dès l'ébullition l'ajouter au caramel. Si des agglomérats ou des cristaux se forment, montez très légèrement le feu et mélangez en continu, ça fondra naturellement sans recolorer. Mais attention à ne pas reprendre d'ébullition !

7. Ajoutez le beurre coupé en petits dés.

8. Faites fondre le chocolat très doucement au bain-marie.

9. Hors du feu, y ajouter les jaunes d'œufs, puis le caramel au beurre salé. Si la consistance est un peu trop épaisse, détendre avec 5 cl de crème liquide bouillante.

10. Versez le chocolat dans une jatte. Y incorporer très délicatement les blancs en neige.

11. Versez la mousse dans des ramequins individuels et entreposez au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

---

## **YAOURT A LA COMPOTE DE POMME**

**Préparation: 10 mn**

**8 personnes:**

1 L de lait entier ou demi-écrémé

1 yaourt nature

De la compote de pommes

1. Mélangez le lait entier et le yaourt au fouet.
  2. Disposez dans chaque pot deux/trois bonnes cs de compote de pommes, puis ajoutez le lait.
  3. Mettez en marche la yaourtière pour une dizaine d'heure, et laissez au moins deux heures au réfrigérateur.
- 

## VELOUTE DE MANGUE

**Préparation: 15 mn**

**2 personnes:**

1 belle mangue bien mûre  
180 ml de yaourt  
2 cs de sucre  
Des glaçons

1. Epluchez la mangue et enlevez toute la chair du noyau.
  2. Mélangez les morceaux de mangue avec le yaourt, le sucre et les glaçons et passez le tout au blender.
  3. Versez dans des verrines, saupoudrez de canelle ou de noix de muscade.
- Servez très frais et dégustez !
-

# CREME AU CHOCOLAT

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 30 mn**

**8 personnes:**

20 cl de lait entier

20 cl de crème

100 g de chocolat

4 jaunes d'œufs

50 g de sucre

1. Préchauffez le four a 150°.
2. Versez le lait et la crème et mettre sur feu moyen.
3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs, quand le lait bout mettre le chocolat et bien mélanger.
4. Versez le lait sur les jaunes puis mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis remplir les ramequins.
5. Faire cuire au bain marie 30 min.

---

# PALMIERS A LA BANANE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 15 mn**

**4 personnes:**

1 pâte feuilletée  
1 banane (fruit)  
sucre roux  
cannelle

1. Découpez la banane en fines tranches.
2. Déroulez la pâte feuilletée sur la table et la saupoudrer de cannelle d`abord, ensuite de sucre roux.
3. Disposez les fines tranches de banane sur la pâte en les espaçant de 2 à 3 cm.
4. Roulez la pâte des 2 côtés jusqu`à ce qu`ils se croisent puis découpez en petites tranches (1 cm env.).
5. Déposez les tranches sur du papier sulfurisé et les mettre 20 min au four préalablement chauffé.

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

Vous pouvez remplacer la banane par de l`ananas en pensant à bien découper la chair en petits morceaux.