

# 10 conseils pour traiter le mal de gorge

## 1. Gargarisme à l'eau salée ou au bicarbonate de soude

Le gargarisme à l'eau salée constitue un remède maison efficace qui aide à soulager le mal de gorge. **Le sel agit comme antiseptique léger tout en contribuant à extraire l'eau de la muqueuse de la gorge.** Faites dissoudre une demi-cuillerée à café de sel dans un verre d'eau chaude, gargarisez-vous avec cette solution et recrachez, plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi vous gargariser avec une solution d'eau et de bicarbonate de soude.

## 2. Le miel

**Grâce à ses propriétés antibactériennes et antitussives, le miel peut accélérer la guérison des maux de gorge.** Le miel exerce également une action hypertonique et osmotique, c'est-à-dire qu'il extrait l'eau des tissus enflammés, atténuant l'enflure et la douleur. Ajoutez-en quelques cuillerées à thé dans une tasse d'eau chaude, ou encore dans une infusion.

## 3. La vitamine C

Sans être une panacée, certains suppléments peuvent vous aider à renforcer le système immunitaire, en plus de faciliter la cicatrisation du tissu enflammé de la gorge et de soulager la douleur. Que votre mal de gorge soit causé par un rhume, une grippe ou une angine, **la vitamine C peut contribuer à stimuler le système immunitaire et à combattre l'infection.** Vous pouvez également prendre de la vitamine C naturelle sous forme d'acérola.

## **4. L'ail**

En plus de compter de nombreux bienfaits santé, l'ail pourrait également aider à mieux combattre l'infection. Séché, l'ail possède de puissantes propriétés antibactériennes et antiseptiques.

## **5. Le zinc pour accélérer la guérison du mal de gorge**

Dans le cadre d'une étude, les participants qui prenaient toutes les deux heures une pastille contenant environ 13 mg de zinc ont vu leur mal de gorge d'origine virale guérir de trois à quatre jours plus tôt que les sujets qui n'en prenaient pas. Le zinc pourrait toutefois compromettre l'immunité, d'où l'importance de ne pas en prendre à long terme.

## **6. La soupe à base de bouillon de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes**

Consommez de la soupe à base de bouillon maigre à base de légume ou de poulet, d'ail, d'herbes et de légumes. L'ail combat l'inflammation et renforce le système immunitaire, le liquide chaud soulage la gorge, tandis que **les légumes apportent certains nutriments pouvant favoriser la guérison.**

## **7. Utilisez le marrube**

**Le marrube atténue l'enflure des tissus irrités de la gorge, en plus d'éclaircir le mucus et d'en faciliter l'évacuation.** Le marrube blanc était déjà utilisé dans l'Antiquité pour soulager la toux et comme antidote à certains poisons. Infuser 10 minutes 2 cuillerées à thé de la plante hachée dans 2 tasses d'eau bouillante, puis extraire le liquide absorbé par

le marrube.

## **8. Buvez beaucoup d'eau et de boissons chaudes**

Buvez au moins 2 litres de liquide par jour pour apaiser votre gorge. **Les boissons chaudes comme les soupes et les tisanes peuvent également apporter un soulagement appréciable et apaiser la douleur.**

## **9. Changez votre brosse à dents si votre mal de gorge est récurrent**

Si votre mal de gorge est récurrent, procurez-vous une nouvelle brosse à dents. **À la longue, les bactéries s'accumulent sur les poils des brosses et pourraient se réintroduire dans votre système par les petites blessures, et vous infecter de nouveau.** Une substance présente dans les dentifrices, s'accumulerait dangereusement sur nos brosses à dents.

## **10. Du repos et une nourriture saine**

Autant que le rhume et la grippe, la tension nerveuse et la fatigue peuvent engendrer des maux de gorge. Prenez du repos ! **Pour stimuler son système immunitaire, il est recommandé d'avoir de saines habitudes de vie, notamment en dormant suffisamment et en adoptant un régime alimentaire varié et équilibré.** En cuisine, utilisez de l'ail, du gingembre, des champignons shiitake et reishi, de même que des fruits et légumes riches en antioxydants qui contribuent à stimuler l'immunité.

---

# Astuces pour un linge blanc éclatant

Généralement, il suffit de tremper les vêtements dans une solution préparée avec de l'eau et du vinaigre pour obtenir les résultats souhaités. Voici les doses recommandées et la procédure, et d'autres remèdes efficaces pour rendre plus blanc votre linge.

## 1. Le vinaigre

Le vinaigre, un ingrédient naturel efficace pour enlever les taches des vêtements et les rendre très blancs. Idéal pour des résultats étonnants, vous pouvez l'utiliser à la place de l'eau de Javel et vous aurez des vêtements blancs comme vous n'en avez jamais eu auparavant. **Voici ce que vous devez faire :**

- Mettre 150 ml de vinaigre blanc dans 1 litre d'eau
- Laisser tremper les vêtements pendant environ 1 heure
- Si vous avez des taches jaunes, ajoutez également du savon à vaisselle bio
- Une fois le temps écoulé, lavez les vêtements avec beaucoup d'eau

Vos vêtements brilleront à nouveau et seront très blancs et propres . Les résultats obtenus sont encore meilleurs qu'avec l'eau de Javel.

## 2. le lait

Un remède utilisé dans les temps anciens par les grands-mères. Le linge devient non seulement blanc, mais aussi très doux et toutes les traînées jaunes disparaîtront également. Voici comment:

- Remplir une bassine de lait froid
- Mettez les vêtements et laissez-les tremper pendant environ 30 minutes
- Mettez votre linge dans la machine à laver et lancez le lavage

### Les conseils de Nina:

En cas de taches tenaces , qui ne partent pas facilement, prenez un chiffon et imbiblez-le de jus de citron, puis passez-le sur les zones concernées. Si au contraire ce sont des taches de vin , utilisez de l'eau pétillante pour les traiter. Avant de mettre le linge dans la machine à laver, frottez soigneusement la zone à traiter et vous verrez que la tache disparaîtra et que le blanc brillera à nouveau.

---

## BABA AU RHUM

Préparation : 135 mn

Cuisson : 35 mn

8 personnes

### Ingrédients :

1. 60g de beurre doux Charentes-Poitou AOP – Idéal

pâtisserie

2. 150g de farine
3. 150g de sucre en poudre + 250g pour le sirop
4. 3 œufs
5. 1 sachet de levure
6. 50cl d'eau
7. 12cl de rhum ambré

## Préparation:

1. Mélangez le sucre et les œufs en fouettant rapidement.
2. Faites fondre le beurre.
3. Ajoutez le beurre, la farine, la levure à la préparation et fouettez à nouveau de manière à éviter la formation de grumeaux.
4. Une fois la pâte bien lisse, versez la pâte dans un moule à baba beurré.
5. Enfournez le moule dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes puis baissez la température à 150°C et poursuivez la cuisson 10 minutes.
6. Pendant ce temps, préparez le sirop en mettant dans une casserole l'eau, le sucre puis le rhum puis faites cuire pendant 4 minutes à petits frémissements.
7. Arrosez le baba du sirop petit à petit avec une louche. Laissez reposer le baba pendant 2 heures avant de démouler.

---

**BAVAROIS**

**FRAMBOISES**

**AU**

# CHOCOLAT BLANC

## **La base de biscuits :**

- 67 gr de biscuits (type Petits Beurre)
- 27 gr de beurre

## **La mousse bavaroise au chocolat blanc :**

- 1 jaunes d'oeufs
- 13 gr de sucre
- 7 cl de lait
- 0.5 feuilles de gélatine
- 57 gr de chocolat blanc
- 7 cl de crème liquide (30% MG)

## **La mousse à la framboise :**

- 133 gr de framboise (fraîches ou surgelées)
- 33 gr de sucre
- 1.5 feuilles de gélatine
- 13 cl de crème liquide (30% MG)

## **Le décor :**

- 123 gr de confiture de framboises
- 8 framboises fraîches
- (feuilles de menthe)

## **Matériel:**

- Moule à charnière ou cercle à entremets 28 cm diamètre

- Batteur électrique
- Papier sulfurisé
- Casserole
- Chinois

## **Préparation :**

### **Base de biscuits :**

1. Broyer les biscuits en poudre fine (par exemple à l'aide d'un mixeur).
2. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger.
3. Au fond du moule ou du cercle, placez une feuille de papier sulfurisé.
4. Versez le mélange de biscuits et étalez-le uniformément pour former une petite couche uniforme. Glacé.

### **Mousse bavaroise au chocolat blanc :**

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.
3. Ajoutez ensuite le lait et mélangez bien.
4. Maintenez le feu doux et remuez constamment avec une cuillère en bois. (C'est une sorte de crème pâtissière).
5. Bien mélanger jusqu'à ce que la crème épaisse légèrement (les doigts doivent laisser des marques sur la spatule.). Cela peut prendre un certain temps (10-15 minutes).
6. Retirer la crème du feu et ajouter la gélatine bien imbibée. Bien mélanger, puis ajouter les morceaux de chocolat blanc.
7. Bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante pendant environ 20 minutes.
8. Montez ensuite votre crème bien froide dans la chantilly en battant rapidement au fouet.



9. Ajoutez-le à la crème au chocolat blanc, mélangez délicatement.
10. Versez ce mélange sur la base de biscuits dans le moule.
11. Réfrigérer pendant au moins 3 heures.

### **Mousse framboise :**

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, incorporer les framboises et le sucre. Cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, pendant environ 5 minutes.
3. Filtrez le contenu de la casserole pour enlever les graines et les résidus.
4. Ajouter les feuilles de gélatine au coulis encore chaud et bien mélanger.
5. Montez la crème froide.
6. Ajouter le coulis de framboise chaud.
7. Arrêtez le fouet et utilisez le fouet pour mélanger délicatement la crème et le coulis.
8. Versez la mousse obtenue dans le moule sur la mousse au chocolat blanc, et lissez le dessus au maximum. Réfrigérer pendant 3 heures.

### **Garniture :**

1. Faire chauffer la confiture 1 minute au micro-ondes.
2. Filtrez ensuite la confiture pour enlever la peau et les pépins.
3. Verser ensuite la confiture sur la mousse framboise et tourner le moule pour bien répartir le mélange préparé.
4. S'il y a des irrégularités, vous pouvez les masquer en décorant. Puis placez-le au réfrigérateur pendant 45 minutes.
5. Disposez des framboises fraîches sur le pourtour du gâteau.
6. Vous pouvez également placer des feuilles de menthe entre les framboises pour un look rafraîchissant.

Servez c'est prêt !

---

# BEIGNETS AU SUCRE

## Ingrédients :

50g Sucre  
250g Farine  
3 Jaunes d'œufs  
1 càc Huile neutre  
1sachet Levure chimique  
du sucre pour l'enrobage  
1 pincée Sel  
25cl Lait

## Préparation :

1. Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure tamisée.
2. Creuser un puits et y verser les jaunes d'œufs et l'huile, puis le lait en 3/4 fois tout en mélangeant de façon à incorporer la farine petit à petit, cela évitera la formation de grumeaux.
3. bien mélanger pour obtenir une pâte homogène
4. Laisser reposer 30min
5. Dans une casserole profonde ou une friteuse, verser l'huile jusqu'au 1/3 et la faire chauffer à feu vif.
6. Une fois l'huile bien chaude, ralentir le feu et faire cuire les boules formées avec la pâte, quelques beignets à la fois, pendant environ 2 minutes par côté.
7. Pour placer les beignets dans l'huile, j'ai utilisé une cuillère à soupe car la pâte reste assez liquide et ne peut être pétrie.
8. Une fois les beignets cuits, les poser sur une feuille

de papier absorbant afin de retirer le surplus d'huile, puis les rouler dans du sucre en poudre.

---

# BEIGNETS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 8

## Ingrédients

25 g de lait

3 cl d'huile de tournesol

50 g de sucre

90 g de farine

1 œuf

Sucre glace

1 sachet de levure chimique

80 g de pépites de chocolat

Zeste râpé d'1 citron

## Préparation:

1. Ajouter lentement la farine.
2. Incorporer le zeste d'agrumes.
3. Verser l'huile, puis le lait.
4. Ajouter la levure, puis les pépites de chocolat et

- remuer avec une spatule.
5. Huiler le moule à beignets et y répartir la pâte.
  6. Enfourner les beignets aux pépites de chocolat pour environ 12 minutes.
  7. Laisser refroidir, décorer de sucre en poudre et déguster.
- 

# BISCUIT AU COCO

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** environ 15 minutes

**Portions:** 20 (60 Kcal par pièce)

## Ingrédients

2 œufs

60 g de stévia

160 g de noix de coco râpée

1. Préchauffer le four à 160 degrés.
2. Fouetter les œufs avec la stévia.
3. Ajouter la noix de coco râpée en 3 fois, en remuant avec une spatule.
4. Le mélange doit être mou et granuleux
5. Tapisser une plaque de papier sulfurisé.
6. Prélever un peu de pâte et lui donner une forme ronde avec les mains.
7. Passer une fourchette dessus.
8. Procéder ainsi avec tout le mélange.
9. Enfourner les biscuits au coco à 3 ingrédients pour environ un quart d'heure.

---

# BISCUIT AU LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

## Ingrédients

- 397 g de lait concentré sucré
- 250 g de farine tout usage
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 115 g de beurre ramolli

## Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C et préparez une plaque à pâtisserie avec du papier parchemin.  
Dans un grand bol, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez bien.
3. Ajoutez le lait concentré sucré à la préparation et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.  
Dans un autre bol, combinez la farine, la levure et le sel. Ajoutez ces ingrédients secs à la pâte et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
4. Formez de petites boules avec la pâte et placez-les sur la plaque à pâtisserie. Aplatissez légèrement chaque boule avec le dos d'une cuillère.
5. Cuisez au four pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que

- les biscuits soient légèrement dorés.
6. Laissez refroidir sur la plaque à pâtisserie pendant quelques minutes avant de les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
  7. Profitez de ces délicieux biscuits au lait concentré sucré avec une tasse de café ou de thé. Ils sont parfaits pour une pause douce pendant la journée ou pour une petite gâterie après le dîner. Bon appétit!
- 

# BISCUIT ROULÉ

## Ingrédients :

8-10 personnes :

4 œufs

100 g de sucre

100 g de farine

$\frac{1}{2}$  zeste de citron râpée (ou extrait de vanille)

1 pincée de sel

## Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez les œufs (à température ambiante) avec le sucre et le zeste de citron (l'extrait de vanille) jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et légère
2. Ensuite, incorporez progressivement la farine la farine tamisée et le sel à l'aide d'une spatule en faisant des

- mouvements circulaires du bas vers le haut de manière à conserver l'air incorporé
3. Étalez la pâte dans une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé
  4. Faites cuire le biscuit à 200°C pendant environ 7-8 minutes
  5. À la sortie du four, renversez le gâteau sur un torchon propre
  6. Attendez juste 2 minutes avant de retirer délicatement le papier sulfurisé
  7. Roulez le biscuit bien serré à l'aide du torchon et laissez le gâteau ainsi roulé jusqu'à ce qu'il soit complètement refroidi
  8. Déroulez le biscuit et étalez la confiture ou la Nutella et roulez à nouveau.
- 

# BISCUIT ROULÉ AU CARMEL ET BEURRE SALÉ

## Ingrédients :

### Pour le biscuit :

75g de sucre + 1 cuil à soupe

4 jaunes d'œufs

4 blancs d'œufs

25g de beurre fondu

75g de farine

## Caramel au beurre salé

50 g de sucre

15 g de beurre demi-sel

5 cl de crème fraîche liquide

### Pour la décoration :

Quelques amandes, noisettes, noix grillées et hachés grossièrement

## **Préparation:**

### **Préparation du biscuit :**

1. Fouetter dans un bol les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine, et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et ajouter la cuillère à soupe de sucre à mi-parcours.
4. Verser ensuite le beurre et les blancs d'œufs en neige, ensemble sur le mélange précédent, incorporer le tout délicatement.
5. Étaler un papier sulfurisé sur une plaque et y verser la préparation du biscuit, et bien étaler la surface.
6. Cuire dans un four préchauffé 7mn environ à 240°C à chaleur tournante.
7. Sortir la plaque du four et retourner le biscuit sur un linge sec et propre et le rouler doucement sur lui-même, et bien serrer.
8. Laisser tiédir de côté

### **Préparation du caramel :**

1. Pour préparer le caramel, mettre le sucre dans une casserole sur feu doux
2. A coloration, ajouter le beurre demi sel en remuant



vivement.

3. Mettre hors du feu, puis ajouter la crème préalablement tiédie.
4. Remettre le tout sur le feu et remuer pour faire épaisir légèrement le caramel.
5. Placer maintenant le caramel au réfrigérateur pour s'épaissir d'avantage.

### **Biscuit roulé :**

1. Dérouler le biscuit, tartiner-le ensuite avec le caramel, en réservant 1/4 du caramel pour le décor. Rouler le tout délicatement et couper les deux extrémités de la bûche.
2. Enrober le biscuit roulé du caramel restant, et décorer le dessus et les côtés avec les amandes ou noisettes ou noix hachés.
3. Mettre finalement au frais pour au moins 4 heures.