

CARAMEL MAISON

Ingrédients :

500g de sucre

30 cl d'eau

1 c à s de vinaigre blanc

Préparation :

1. Dans une casserole, ajouter le sucre, le vinaigre et 10 cl d'eau, faire bouillir.
 2. De temps en temps remuer la casserole par des mouvements circulaires sans toucher au contenu au risque qu'il ne se cristallise.
 3. Vérifiez la couleur du caramel trop clair pas de goût trop foncé, il devient amer. Il doit être brun.
 4. Dès que la bonne couleur est atteinte, éteignez le feu et mettez la casserole dans l'évier, ajoutez les 20 cm d'eau restant à bout de bras, faites attention ça saute.
 5. Remettre la casserole sur le feu tout en remuant la casserole par des mouvements circulaires pour parfaire le mélange.
 6. Dès que l'ébullition est atteinte, éteignez le feu et laissez refroidir.
 7. Pour finir, Mettre en bouteille le demi-litre de caramel ainsi obtenu.
-

CARAMEL NUTELLA AU BEURRE SALÉ

20 madeleines environ:

150 g de farine

130 g de sucre

125 g de beurre

1/2 cuillère à café de levure

2 gros oeufs

Pour la pâte au Nutella :

une bonne cuillère à soupe de Nutella

Pour la pâte au caramel au beurre salé :

4 cuillères à soupe de sucre

un peu d'eau

5 g de beurre

une bonne pincée de sel

2 bonnes cuillères à soupe de crème fraîche

1. Travailler les œufs avec le sucre pour obtenir une pâte blanche.
2. Ajoutez progressivement la farine avec la levure, et le beurre ramolli.
3. Divisez ensuite l'appareil obtenu en deux de quantité égale.

Réalisation du caramel au beurre salé

1. Dans une casserole, faire chauffer le sucre avec un peu d'eau.
2. Quand le caramel commence à blondir, ajoutez le beurre avec le sel hors du feu et bien mélanger.
3. Puis ajoutez la crème fraîche et bien mélanger, remettre le tout à feu doux pour obtenir une sauce au caramel onctueuse.
4. Puis l'incorporez à l'une des pâtes pour obtenir de la pâte à madeleine au caramel au beurre salé

5. Dans l'autre pâte incorporez la cuillère de Nutella et bien mélanger.
 6. Voilà c'est prêt vous avez les deux pâtes à madeleines.
 7. Faire une fournée de madeleines au caramel au beurre salé, puis une autre de madeleines au Nutella et pour finir mélangez les deux pâtes pour réaliser des madeleines marbrées.
Faire cuire 8 à 10 min dans un four préchauffé
-

CARENCE EN VITAMINES...

L'alimentation représente un besoin physiologique et psychologique pour le corps, car il y puise des protéines et de l'énergie nécessaires à son équilibre quotidien. Il y a alors carence nutritionnelle lorsque l'organisme n'a pas reçu la quantité suffisante de nutriments dont il a besoin. Cela peut provoquer une sous-nutrition/malnutrition qui peut être fatale ou des maladies plus ou moins graves. Inversement, une pathologie ou des troubles de certains organes peuvent provoquer une insuffisance nutritionnelle.

Les vitamines sont des amines indispensables à la vie, elles sont donc inorganiques, sans valeur énergétique, nécessaires à des doses infinitésimales mais surtout non fabriquées par le corps humain. On en dénombre 13 et elles sont divisées en deux groupes : Les vitamines liposolubles les vitamines hydrosolubles.

Les types de vitamines ?

Il existe 13 vitamines différentes, et elles sont divisées en deux catégories que voici :

- Les vitamines liposolubles : elles sont absorbées avec les graisses et sont stockées de manière prolongée dans le corps, ce qui peut s'avérer néfaste lors de l'excès de vitamines. Il s'agit de vitamines A, D, E et K
- Les vitamines hydrosolubles : elles sont très vite éliminées contrairement aux vitamines liposolubles et leur apport doit donc être régulièrement renouvelé. Il s'agit des vitamines B (B1 ; B2; B3 ; B5; B6; B8 ; B9; B12) et vitamine C.

Quelles sont les maladies résultant de carences de vitamines ?

Lorsque le corps a son apport nécessaire en vitamine, il se porte comme un charme et tout peut fonctionner correctement. Mais dès lors qu'il manque d'une quelconque vitamine, il se met à avoir des dysfonctionnements sous la forme de maladies. Voici les maladies causées par les carences en vitamine :

- Carence en vitamine B1 : troubles neurologiques et cardiovasculaires (Beriberi)
- Carence en vitamine B2 : dermites et lésions ophtalmiques
- Carence en vitamine B3 : dermatoses, diarrhées et démence (Pellagre)
- Carence en vitamine B9 et B12 : cause une anémie mégaloblastique
- Carence en vitamine C : cause la fameuse maladie du scorbut
- Carence en vitamine K : Il y a risque d'apparition d'hémorragies (C'est d'ailleurs pour cela qu'une injection de vit K est faite aux nouveaux nés)
- Carence en vitamine E : Peut causer la stérilité
- Carence en vitamine D : Peut causer le rachitisme ou ostéomalacie
- Carence en vitamine A : peut causer des problèmes oculaires irréversibles. Néanmoins, le problème le plus grave avec la vitamine A concerne l'excès plutôt que la

carence étant donné qu'elle est stockée de manière prolongée dans le corps.

Quels sont les symptômes d'une carence en vitamine D ?

Pour reconnaître un problème de carence en vitamine D, il faut voir ces symptômes :

- Apparition de maladies intestinales
- Surpoids brusque et inexplicé
- Dépression et coup de blues sans raison apparente
- Fatigue excessive
- Une peau très sèche
- Douleurs osseuses et raideurs musculaires et articulaires au lever le matin

Quels symptômes pour une carence en vitamine B12 ?

Le manque en vitamine B12 est la cause de la maladie de Biermer, qui est une maladie sanguine (anémie) souvent associée à une autre maladie auto-immune. Elle survient généralement chez les personnes ayant la quarantaine ou plus et a une prédisposition génétique.

Lorsqu'une anémie est déclarée, souvent les gens négligent de voir un médecin pour rechercher la cause exacte de ladite anémie et ils se contentent de prendre des apports de fer en croyant naïvement que cela suffira. Malgré tout, même sans examens complémentaires, il y a des signes qui ne trompent pas.

Voici les symptômes de la maladie de Biermer :

- **Une fatigue excessive**
- **Une pâleur constante**
- **Des essoufflements et des œdèmes**
- **Des douleurs abdominales accompagnés de vomissements**
- **Apparition d'ictères**

- **Palpitations cardiaques**
- **Mauvaise coordination des mouvements et fourmillements aux niveau des jambes**

Pourquoi la carence en vitamine D est dangereuse ?

La vitamine D est une vitamine essentielle à notre bien-être. Pour cela, il faut éviter toutes les carences qui s'y rapportent. Regardons chaque bienfait de la vitamine d 3 apporté et pourquoi il faut à tout prix, éviter une carence vitamine d :

- **Avec un manque de vitamine d, il devient compliqué d'avoir les apports nécessaires pour lutter contre le renforcement des os. La vitamine D3 participe au grand fonctionnement du calcium dans le corps. C'est pourquoi le risque de fractures est ainsi limité. Pour certaines personnes qui souffrent d'un manque de vitamine d, alors c'est un complément alimentaire qui peut être recommandé pour les personnes âgées de plus de 50 ans.**
- **Si vous mangez les bons aliments riches en vitamine d, vous aurez toutes les chances d'avoir les bons apports pour être de bonne humeur toute la journée.**
- **La vitamine d carence symptômes va permettre de se protéger d'éventuelles maladies qui peuvent survenir. Par exemple, c'est ce qu'il va permettre de prévenir contre tous les risques liés au cancer ou encore à la progressions de certaines tumeurs dévastatrices. Des études sont actuellement en cours. La vitamine D est très conseillée pour toutes les personnes qui souffrent d'un diabète ou encore de problèmes cardio-vasculaires.**

ATTENTION : il ne faut pas prendre la vitamine d 3 n'importe comment. Il y a des règles strictes au niveau de la posologie qui ont été posées et mises en place. C'est une limite de sécurité journalière qui a été imposée en France. Pour les moins de 70 ans, cela sera 1000 UI et pour les plus de 70 ans, on passera à 1500 UI. Petite précision : plusieurs études

démontrent qu'il est possible de consommer plus, sans que les risques de santé soient trop importants. D'autres études démontrent que des dommages rénaux voire des dommages cardiovasculaires peuvent survenir. Par la suite, si cette vitamine vous a été prescrite dans un but médical, alors il est essentiel de respecter la posologie. Les médecins ont des données fiables pour vous donner ce dont il vous faut.

CARI AU POULET

6 personne(s):

préparation : 10 min

cuisson : 35 min

Ingrédients:

- 1 poulet de 2 kg environ
- Du sel
- Du poivre
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 bel oignon
- 2 à 3 petites tomates
- 1 pointe de safran
- 1 branche de thym
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Préparation:

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez le sel l'ail et le poivre dans un mortier.
2. Coupez l'oignon en lamelles.
3. Coupez les tomates en petits morceaux.
4. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
5. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3

minutes.

6. Ajoutez les ingrédients préalablement écrasés (ail, sel, poivre), Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym. Couvrez la cocotte et laissez les tomates cuire 3 à 4 minutes. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

LES CONSEILS DE NINA :

Le Carry poulet est prêt, agrémentez le de riz, de grains et d'une sauce pimentée.

CARI DE CREVETTES AUX COURGETTES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 1 l d'eau pure pour le riz
 - 2,5 g de sel
 - 160 g de riz
- 17 g d'huile de tournesol
 - 110 g d'oignon
 - 12 g d'ail
- 400 g de tomates pelées en boîte

- 2 g de sel
- 0,5 g de poivre
- 230 g de courgette
- 1 g de thym frais ou séché
- 2 g de curcuma
- 450 g de crevettes crues
- 160 g d'eau pure pour le cary

1. Lavez sous l'eau courante les courgettes.
 2. Tracez des sillons réguliers pour obtenir une belle décoration.
 3. Coupez en demi-rondelles. Épluchez l'ail, dégermez. Émincez l'ail. Coupez la tige et la racine de l'oignon, épluchez.
 4. Lavez sous l'eau courante. Coupez en demi rondelles l'oignon. Pelez et déveinez les crevettes en coupant le haut de la crevette avec un ciseau jusqu'à la queue.
 5. Retirez la partie noire. Les crevettes sont prêtes, la préparation est terminée.
 6. Versez l'eau, le sel, portez à ébullition.
 7. Versez en pluie le riz, mélangez. Laissez cuire selon les indications sur le paquet (10/15 minutes).
 8. Égouttez et versez l'huile dans le wok. Dès que l'huile est chaude, faites frire à feu moyen l'oignon et l'ail, laissez dorer, puis ajoutez les tomates, salez, poivrez au goût, joindre les courgettes et le thym, mélangez.
 9. Dans le wok, ajoutez le curcuma, les crevettes et l'eau. Mélangez, faites cuire environ 15 minutes. Vérifiez la cuisson de la courgette avec les dents d'une fourchette.
 10. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.
 11. Préparez la décoration du plat de service et servir aussitôt.
-

CAROTTE

AVANTAGES: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium.

Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

INCONVÉNIENT: une consommations excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.

CAROTTES A L'ORANGE 113 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 Personnes:

450 g de carottes bien fraîches

2 petits oignons blancs nouveaux

1 dizaine de noisettes décortiquées (10 g)

1 cs de jus d'orange

le zeste râpé d'1/4 d'orange

1 cs de vinaigre de xérès

3 cs d'huile d'olive

1 cs de coriandre ciselée

Sel, poivre.

1. Épluchez les carottes et râpez les à l'aide d'un robot, en utilisant une râpe moyenne. Épluchez et hachez les oignons. Coupez les noisettes en deux.

2. Dans un saladier délayez le sel et le poivre dans le vinaigre et le jus d'orange. Incorporez l'huile en fouettant pour créer une émulsion. Ajoutez les oignons, les carottes, le zeste d'orange et la coriandre = et mélangez délicatement. Parsemez de noisettes.

Servez frais.

JE VEUX SAVOIR:

La carotte a un excellent rapport de beta-carotène précurseur de la vitamine A. Renferme des fibres et du potassium; aide à prévenir la cécité nocturne.

Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

CARRÉ AU PÉPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients:

500 g de yahourt grec

75 g de pépites de chocolat

150 g de sucre

3 œufs

50 g de maïzena

$\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique

Vanille

Sucre glace

Préparation :

1. Tout d'abord, mélangez le yaourt grec, les œufs, le sucre, la vanille dans un bol
 2. Ajoutez la maïzena, la levure chimique et mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux
 3. Enfin, incorporez les pépites de chocolat et mélangez
 4. Transférez le mélange dans un moule recouvert de papier sulfurisé
 5. Faites cuire à 170 °C pendant 45 minutes
 6. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le gâteau : elle doit ressortir propre
 7. Laissez le gâteau refroidir complètement avant de le démouler
 8. Saupoudrez-le de sucre glace, coupez-le en carrés et servez-le
-

CARRY POULET

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 35 minutes

4 personnes:

1 poulet de 2 kg environ

4 à 5 gousses d'ail

1 oignon

2 à 3 petites tomates

1 pointe de safran

1 branche de thym

3 à 4 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez l'ail et le poivre dans un mortier ajoutez le sel.

2. Coupez l'oignon en lamelles et les tomates en petits morceaux.

3. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.

4. Ajoutez les lamelles d'oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes. Ajoutez l'ail écrasé avec le sel et le poivre.

Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes

5. Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym.

6. Couvrez la cocotte et laissez les tomates cuire 3 à 4 minutes.

7. Recouvrez la viande d'eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

Servez avec du riz

CASSIS

AVANTAGES: vitamine A, potassium et de fibres; peu calorique. Riche en bioflavonoides

INCONVÉNIENT: fruit fragile