

# AGNEAU

**AVANTAGES:** excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

**INCONVÉNIENTS:** certains morceaux sont gras.

---

## AGNEAU A L'AFRICAINNE

4 personnes

préparation: 20 min

cuisson : 1h 15 min

### INGRÉDIENTS :

- 800g d'agneau
- 1 filet d'huile
  - 3 oignons
  - 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
  - 1 poireau
  - 1 cuillère à café de curry
  - 1 pincée de piment
  - 2 feuilles de laurier
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 1 cuillère à soupe rase de sucre
  - Du sel
  - Du poivre.

# Préparation:

1. Coupez l'agneau en gros cubes.
2. Epluchez, émincez les oignons et l'ail.
3. Lavez le poireau et détaillez-le en rondelles.
4. Dans une sauteuse, faites dorer l'agneau dans l'huile, réservez.
5. Dans le même récipient (jetez le gras), ajoutez un filet d'huile, cuire doucement 1 minute les oignons émincés sans prendre couleur, ajoutez le poireau, l'ail, le curry, le piment, le vinaigre.
6. Grattez le fond de poêle en remuant.
7. Ajoutez l'agneau, le laurier, le sel, les tomates, donnez leur quelques coups de couteau pour les réduire en morceaux, avec le jus et le sucre.
8. Mélangez bien, couvrez, cuisson 1h15.
9. Enlevez le couvercle, ôtez le laurier et amenez à petite ébullition pour faire légèrement réduire la sauce.

## LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz ou des haricots verts, Ou bien mélangez quelques petits pois au riz, de la patate douce, rafraichissez de quelques feuilles de coriandre ou de persil. Si vous avez forcé sur le piment, présentez en même temps dans un petit plat des tranches d'avocats nature qui adouciront le feu du piment.

---

# Agrumes express

## Ingrédients:

6 cl de rhum brun

2 cl de jus de citrons

2 cl de jus d'oranges

1 cl de sirop de grenadine

**Préparation:**

1. Réalisez la recette le cocktail au shaker.
  2. Frapper les ingrédients au shaker avec de la glace. Versez en filtrant dans un verre contenant quelques glaçons.
  3. Servir dans un verre de type « tumbler ».
  4. Décorer avec une tranche d'orange et une cerise.
- 

## AIL



**AVANTAGES:** empêche la formation des caillots. Prévient et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

**INCONVÉNIENTS:** mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.

---

# ALCOOL

**AVANTAGES:** consommé avec modération augmente le bon cholestérol et ralenti la formation des caillots, diminuant le risque d'infarctus. Protège de la démence sénile. A petite dose, stimule l'appétit et favorise la digestion

**INCONVÉNIENTS:** saute d'humeur, agressivité et dépendance A forte dose, risque de cancer, maladie cardiaque et hépatique

---

## Alice

### Ingrédients:

Grenadine

1 cl. de Jus d'orange

2 cl. de Jus d'ananas

4 cl. Crème fraîche

### Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'orange, jus d'ananas, servir dans un verre à cocktail.

---

# ALOE VERA

L'Aloe Vera est un arbrisseau vivace dépourvu de tronc appartenant à la famille des liliacées ou des Aloécées appartenant au genre Aloés regroupant environ 400 espèces réparties à travers le monde, mais très peu (environ une dizaine) sont reconnus pour leurs vertus médicinales.

C'est une plante dite « succulente », elle mesure entre 60 cm et 1m de haut. Les feuilles sont vertes, charnues, triangulaires, avec des bords dentelés.

Chaque feuille est composée de 3 couches :

- La couche externe, une cuticule épaisse qui a une fonction protectrice et confère la rigidité à la plante.
- La couche moyenne de latex, le parenchyme chlorophyllien duquel coule spontanément après la coupure une sève amère et jaune : le suc
- Une couche interne constitué d'un liquide épais et mucilagineux : le gel

Le suc et le gel d'Aloe Vera représentent les deux parties utilisées de la plante

## Le suc ou sève

Appelé aussi "latex d'Aloe", le suc est riche en hétérosides hydroxyanthracéniques, principalement l'aloïne A et B : il s'agit de la drogue de la plante.

## Le gel ou pulpe

C'est un mucilage composé à 99% d'eau, le reste des produits qui composent ce gel lui confère ses propriétés exceptionnelles. On trouve en effet les vitamines A, C, E, B1, B2, B3, B4, B6, B9 (acide folique), B12, de nombreux minéraux, des enzymes (bradykinase, lipase, peroxydase, tyrosinase...), 7

des 8 acides aminés essentiels, des acides gras (acide linoléique), des saponines, de l'acide salicylique, des stérols, ...

Le gel contient également des monosaccharides (mannose en majorité, glucose, galactose) et des polysaccharides qui sont essentiellement des glucomannanes dont le plus intéressant d'entre eux est appelé acemannan.

Le suc d'Aloe Vera étant amer il est généralement consommé sous forme de gélules ou de capsules.

Quant au latex d'Aloe Vera on le trouve sous forme de crème et de gel (à visée alimentaire ou cosmétique), également en jus ou en ampoules.

## **Laxatif**

Les aloïnes, présents dans le suc d'Aloe Vera, une fois ingérés, vont être métabolisés en aloe-émodyne : la teneur en eau du bol fécal augmente, le péristaltisme du côlon est ainsi stimulé, les selles seront plus fréquentes et plus molles. Un temps de latence de quelques heures est observé après la prise d'aloë vera avant de ressentir l'effet laxatif, il faut en effet attendre que l'aloïne se métabolise en produit actif.

L'aloë-émodyne possède en outre des propriétés antioxydantes remarquables.

## **Hydratation**

Le pouvoir hydratant du gel d'Aloe Vera n'est plus à démontrer, il est en effet composé essentiellement d'eau et la présence des polysaccharides garantit une hydratation prolongée en ralentissant l'évaporation de l'eau.

## **Anti âge**

Le gel d'Aloe Vera stimule les fibroblastes de la peau

entraînant une augmentation de synthèse de collagène, des fibres élastiques et d'acide hyaluronique, ce qui permettra une nette amélioration de l'élasticité de la peau et de l'aspect des rides. La peau semble repulpée et les rides et ridules atténuées.

De plus avec l'âge les mélanocytes produisent de la tyrosine en excès entraînant l'apparition de ce que l'on appelle communément « les tâches brunes » : la tyrosinase (enzyme qui dégrade la tyrosine) du gel d'Aloe Vera permet de ralentir ce phénomène d'hyperpigmentation.

## **Cicatrisation**

Le gel d'Aloe Vera grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et immunostimulantes favorise la réparation tissulaire. Il semblerait que dans ce mécanisme de cicatrisation, différents composés du gel interviendraient en synergie : l'acémannan, le mannose, les vitamines et minéraux, ...

Le gel d'Aloe Vera a montré dans plusieurs études de réels bénéfices dans le traitement des plaies : brûlures, ulcères gastroduodénaux et dermatologiques, dermatites, psoriasis, eczéma, ...

## **Anti-inflammatoire et antiallergique**

L'activité anti-inflammatoire du gel d'Aloe Vera est relativement importante, elle serait due à différents composés : L'alprogène, les stéroïdes ou les 5-méthylchromones qui agissent via divers mécanismes : bloquant les voies de métabolisme de l'acide arachidonique (impliquées dans les processus inflammatoires et allergiques), en inhibant l'activité de la bradykinine et en limitant la migration des polynucléaires neutrophiles.

Pour avoir un effet laxatif, la posologie recommandée est

de 200 à 300mg de suc d'Aloe Vera, par jour au moment du repas.

## **Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)**

Ne pas utiliser en cas d'allergie connue aux plantes de la famille des Liliaceae (oignons, ail, échalotes, tulipe, asperge...)

Généralement bien toléré, le suc d'Aloe Vera peut parfois causer des crampes abdominales, des diarrhées, une dépendance ou aggravation de la constipation.

L'effet laxatif peut provoquer une diminution des taux sanguin de potassium.

Le suc d'Aloe Vera n'est pas recommandé pendant la grossesse en raison de la stimulation théorique des contractions utérines, il est déconseillé durant l'allaitement.

L'application du gel d'Aloe Vera sur la peau peut augmenter l'absorption des crèmes en effet le gel contient de la lignine qui lorsqu'elle entre dans la composition de produits topiques augmente la pénétration des autres constituants à travers la peau. (Attention aux crèmes corticoïdes, antiinflammatoires...)

Ne pas associer le suc d'Aloe Vera à la digoxine.

Ne pas associer le suc d'Aloe Vera aux diurétiques thiazidiques ou de l'anse (furosémide, hydrochlorothiazide) : potentialisation du risque d'hypokaliémie.

---



# AMUSE BOUCHE ( MERVEILLES)

500 g de farine

2 oeufs

170 g de sucre

1 c à c de muscade moulue

140 ml de lait

Une pincée de sel

80 g de beurre

1/2 c à c de levure

## Préparation :

- Dans un bol ou saladier ajouter la farine, la levure le muscade moulue, le sucre, le sel et bien mélanger.
- Ajouter le beurre et mélanger bien
- Ajouter ensuite les oeufs et le lait mélanger jusqu'à incorporation total des éléments.
- Ensuite malaxez vivement la pâte jusqu'à obtenir une pâte bien compact et lisse.
- Si vous avez un robot où Thermomix mettez tous les ingrédients puis mélanger selon les vitesses appropriées.
- Fariner et laisser reposer 30 minutes (facultatif)
- Au bout de 30 mn, couper la pâte en morceaux.
- Sur un plan de travail ou une planche à découper saupoudrez de farine, étaler finement un morceau de pâte en faisant des mouvements de va et vient avec la paume de la main. Si la pâte est un peu collante n'hésitez pas à saupoudrer d'un peu de farine.
- Découper le filet de pâte obtenu en petit dés mettre les dés au fur et à mesure sur un plateau avec du papier

sulfurisé.

- Renouvelez l'opération pour chaque morceau de pâte.
  - Faites chauffer l'huile à 180 degrés.
  - Frire les dés de merveilles, la pâte va prendre un peu de volume pendant la cuisson.
  - Les merveilles sont cuites quand elles prennent la couleur brun doré.
  - Après refroidissement vous pouvez les ranger dans une boîte où un bocal bien fermé et peut se conserver une semaine.
- 

## **AMUSE BOUCHE (MERVEILLES) 2**

**Temps de préparation: 30min**

**Temps de cuisson: 10-15 min**

### **Ingrédients:**

- L'huile végétale, pour la friture
- 2 tasses de farine (500g)
- $\frac{1}{2}$  tasse de sucre blanc
- 2 œufs
- 1 tasse de beurre (margarine)
- 2 cuillères à soupe de lait, facultatif
- 2 cuillères à soupe de noix muscade moulue

**Étape 1 :** Mélangez la farine et le sucre dans un grand bol et y ajoutez la noix de muscade moulue dans la farine.

**Étape 2 :** Frottez le beurre sur le mélange de farine jusqu'à

ce qu'il se mélange bien et devient homogène.

**Étape 3 :** Faites un creux dans la farine et cassez y les œufs, ajoutez le lait et mélanger bien avec vos mains, jusqu'à ce vous obtenez une pâte pas trop collante.

Si votre pâte colle trop à vos mains, ajoutez-y un peu plus de farine.

**Étape 4:** Roulez la pâte sur une planche à découper, puis utilisez un couteau pour couper la pâte et la former en des petits carrés.

Vous pouvez façonner les croquettes comme vous souhaitez (carrés, rectangles, cercles, etc.)

**Étape 5:** faire chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et faire frire les petites croquettes tout en remuant de temps en temps pour éviter qu'elles se collent.

NB: mettre les croquettes sur du papier absorbant.

---

## ANANAS

**AVANTAGES:** riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

**INCONVÉNIENTS:** renferme de la broméline, une enzyme causant des dermatites chez les sujets sensibles