

POULET ROTI FARCI AU COUSCOUS

Recette pour 2 personnes

préparation : 1 h 10 min

cuisson : 10 minutes

Liste des Ingrédients

- Un poulet
- 250 ml (1 tasse) de couscous
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- cumin moulu au goût
- coriandre moulue au goût
- 1 boîte de pois chiches (égouttés)
- De l'huile d'olive au goût
- 2
- 3 tiges de menthe fraîche (hachée)
- 1 bouquet de coriandre fraîche hachée (au goût encore une fois)
- 1 citron
- 1 grosse poignée de bébés épinards hachés grossièrement
- Du sel
- Du poivre
- Sambal Olek ou autre sauce aux piments

Préparation

1. Amener le bouillon de poulet à ébullition et y ajouter une pincée de cumin, et une autre de coriandre moulue, du sel (au besoin) et du poivre.
2. Verser le couscous en pluie sur le bouillon et couvrir. Laisser reposer 10 minutes.
3. Verser les pois chiches égouttés dans un grand saladier. Y ajouter de l'huile d'olive au goût (au moins 2 cuil. à soupe), les herbes hachées, les épinards, une bonne pincée de cumin et de coriandre en poudre (au goût), le

zeste et le jus d'un citron, la sauce piquante, du sel et du poivre.

4. Ajouter le couscous encore légèrement chaud au mélange de pois chiches.
5. Goûter le tout et ajouter au besoin sel, poivre, épices et/ou jus de citron, huile.
6. Remplir la cavité du poulet avec cette farce. Ne pas trop tasser.
7. Terminer avec quelques tranches de citron.
8. Placer le reste du couscous au frigo. Il en restera pas mal et c'est absolument délicieux refroidi! Badigeonner le poulet d'une généreuse quantité d'huile d'olive. Saler, poivrer, et saupoudrer d'un peu de cumin et de coriandre.
9. Masser le poulet avec les mains pour bien enduire l'oiseau d'huile et d'épices.
10. Placer dans un plat allant au four et cuire à 180 C / 350 F pendant environ 2 heures, en arrosant le poulet de temps en temps... Laisser refroidir 10 minutes avant de trancher.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec la farce de couscous (vous en aurez pour 2 personnes environ) et le reste du couscous placé au frigo. Bon appétit!

POULET YASSA

Préparation : 1h

cuisson : 2h

marinade : 4h

6 personnes :

– 1/2 tasse fraîchement pressé le jus de citron

- 5 gros oignons émincés grossièrement
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- $\frac{1}{4}$ tasse de persil haché, 2 gousses d'ail
- 5 c.s. d'huile d'arachide
- 1 poulet , coupé en morceaux
- 1/2 tasse d'olives
- 5 c.s. de moutarde de Dijon
- 1 cube bouillon, herbes de Provence

- piment (facultatif)

1. Mettez le poulet préalablement rincé dans un récipient ajoutez-y la moutarde, les herbes de Provence le bouillon, le sel, le poivre, le persil et les oignons coupés coupés en tranches épaisses.
 2. Mélangez bien le tout ajoutez ensuite le jus de citron et bien mélanger (vous pouvez le faire la veille).
 3. Couvrez et laissez mariner 4 h
 4. Égouttez tous les morceaux de poulet et les faire dorer au four sur le grill des 2 côtés ne pas laisser cuire, vérifiez et retirez dès que les morceaux de poulets sont dorés.
 5. Mettez le poulet dans une casserole épaisse et ajoutez-y les oignons et la marinade, les olives. Mettez juste un peu d'eau pour rincer le récipient de la marinade et l'ajouter au poulet (éviter de mettre bcp d'eau) Ajoutez le piment (facultatif) et rectifier l'assaisonnement à votre convenance.
 6. Laissez mijoter à feu doux 30-40 mn remuez de temps en temps et doucement pour éviter de casser les morceaux de poulets.
 7. Servir sur du riz blanc
-

POURQUOI FAUT IL BOIRE BEAUCOUP D'EAU ?

Si une personne peut rester plusieurs jours, et même plus d'une semaine sans manger, mais on ne pourrait pas tenir plus d'un jour ou deux sans boire de l'eau. ! Elle constitue près de 65% de notre corps et en plus de nous être vitale, l'eau possède également des vertus parfois inconnues... Voici de bonnes raisons de boire davantage d'eau!

- L'eau permet une meilleure oxygénation du corps car elle garde notre corps humide, ce qui est essentiel pour la majorité de nos organes, notamment nos poumons qui doivent comprendre un fort taux d'humidité pour bien fonctionner. Des études ont montré un lien entre la consommation d'eau et ses effets sur la réduction de l'asthme.
- L'eau améliore l'efficacité du système immunologique à l'endroit où il se forme , c'est-à-dire la moelle osseuse, augmentant ainsi la protection face au cancer.
- L'eau est le diluant principal des aliments, des vitamines et des minéraux. Elle joue un rôle dans la décomposition, la métabolisation et l'assimilation des aliments.
- L'eau permet que l'énergie contenue dans les aliments puisse être absorbée par l'organisme durant la digestion. Sans eau, la nourriture n'a aucune valeur énergétique pour le corps!
- L'eau est le meilleur laxatif qui existe et elle prévient la constipation.
- L'eau permet de réduire le risque d'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux.
- L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang . Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre

santé et dans notre bien-être général . Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d'eau et en mangeant des aliments hydratants comme des fruits frais.

– L'eau évite l'obstruction des artères coronaires et cérébrales.

– L'eau réduit la fréquence des nausées matinales durant la grossesse .

– L'eau régule la température de notre corps. Tout le monde sait que quand on a très chaud, boire de l'eau est très important. Mais saviez-vous qu'il est également important de boire de l'eau quand on a froid? Le risque de déshydratation est, en effet , plus important quand on a froid car le corps lutte pour le maintenir chaud. Il est donc impératif de boire beaucoup d'eau.

-L'eau favorise l'équilibre entre l'esprit et le corps. Elle augmente aussi notre capacité à atteindre les buts visés.

PROSTATE

Souvent asymptomatique, le cancer de la prostate est difficile à détecter au cours de la première phase de la maladie. Ce n'est qu'à un stade plus avancé que les symptômes commencent à apparaître, d'où l'importance d'effectuer des contrôles réguliers pour dépister la maladie dès son apparition. Voici 12 symptômes du cancer de la prostate à ne pas ignorer !

Qu'est que la prostate ?

La prostate est une glande située dans l'appareil génital masculin dont la fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal (un composant du sperme) et de le

stocker. La prostate est située dans la cavité pelvienne, au-dessus du périnée (près du rectum), sous la vessie. Elle entoure l'urètre (voie par laquelle l'urine et le sperme sont évacués). Chez un adulte jeune, elle mesure 30 mm de hauteur et sa base fait 20 mm de diamètre pour 40 mm de diamètre transversal. Elle pèse environ 20 g et sa consistance est ferme et élastique.

Le cancer de la prostate

Après le cancer du poumon, le cancer de la prostate est la deuxième cause de mortalité masculine en Amérique du Nord, après le cancer du poumon. C'est le cancer le plus courant chez l'homme : 1 homme sur 7 est susceptible d'être touché à partir de 60 ans. La plupart du temps, la tumeur reste limitée dans la prostate et a des conséquences mineures sur la santé, provoquant parfois des troubles lors de la miction ou de l'érection.

Mais certains cancers peuvent évoluer, et s'étendre de manière plus rapide. L'examen consiste en un toucher rectal suivi d'un dosage sanguin de marqueurs spécifiques (PSA). Le diagnostic du cancer de la prostate doit ensuite être confirmé par une échographie et/ou une biopsie. Lorsqu'il est détecté à un stade précoce, il est guéri dans 95% des cas.

Les facteurs de risque de cancer de la prostate

Certaines études ont mis en lumière le lien entre l'alimentation et le cancer de la prostate. En effet, les chercheurs ont observé que les personnes qui avaient tendance à consommer beaucoup de graisses animales et de produits laitiers étaient les plus exposées à l'obésité et présentaient un risque plus accru de développer un cancer de la prostate. Les populations méditerranéennes et asiatiques semblent moins exposées en raison de leur alimentation riche en fruits et légumes, poissons, etc.

Les 3 maladies liées à la prostate

La prostatite est une infection de la prostate qui survient le plus souvent chez les jeunes adultes.

L'adénome ou hypertrophie bénigne de la prostate : il s'agit d'une augmentation excessive du volume de la glande. La conséquence directe : les hommes ont des difficultés à uriner parce que la prostate comprime l'urètre.

Le cancer de la prostate qui touche les hommes après 60 ans. Détecté à un stade précoce, il se guérit facilement.

Voici 12 symptômes qui peuvent être liés au cancer de la prostate :

Symptôme n°1 : des troubles de la miction avec des difficultés à uriner debout

Symptôme n°2 : envies fréquentes d'uriner au cours de la nuit

Symptôme n°3 : incapacité à démarrer la miction ou à retenir la miction au moment d'uriner

Symptôme n°4 : un faible débit urinaire et/ou incapacité à compléter la miction

Symptôme n°5 : une sensation de brûlure au moment d'uriner

Symptôme n°6 : présence de sang dans l'urine

Symptôme n°7 : présence de sang dans le sperme

Symptôme n°8 : des troubles de l'éjaculation

Symptôme n°9 : des douleurs ressenties dans les hanches, les cuisses et le bas du dos

Symptôme n°10 : une douleur pelvienne (liée à l'inflammation de la prostate)

Symptôme n°11 : une douleur osseuse dans le bas du dos (liée à l'évolution de la maladie dans les vertèbres)

Symptôme n°12 : des troubles érectiles (une hypertrophie bénigne de la prostate peut être à l'origine de dysfonctions érectiles)

Les hommes, surtout après 60 ans, doivent être vigilants face aux symptômes énumérés ci-dessus. Silencieux au début, le cancer de la prostate impacte considérablement la miction et la vie sexuelle. Néanmoins, tous ces signes ne sont pas toujours liés au cancer de la prostate. Par exemple, ils peuvent être liés à une hypertrophie bénigne de la prostate ou une maladie des voies urinaires.

Si vous constatez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez un spécialiste pour établir un diagnostic précis. Aussi, lorsqu'il évolue, le cancer de la prostate peut présenter des symptômes identiques à d'autres maladies tels que : fatigue, nausées, perte d'appétit, un gonflement des jambes et fragilité des articulations, etc.

PRUNEAU

AVANTAGES: riche en fibres, bêta- carotène, potassium et fer. Soulage la constipation.

INCONVÉNIENTS: risque de caries

PURÉE D'AUBERGINE AU SÉSAME

126 calories

20 minutes

4 personnes :

700 g d'aubergines

1 petite gousse d'ail

1 cs de graines de sésame

1 cc de graine de coriandre

3 cs d'huile d'olive

2 à 3 cs de lait de coco non sucré

1 morceau de gingembre frais (1cm)

sel, poivre

1. Lavez les aubergines, laissez-les entières et piquez-les avec une fourchette. Posez-les sur le plateau tournant et faites-les cuire aux micro-ondes à 700 watts pendant 9 minutes 30.

2. Pendant ce temps faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faites sauter les graines de sésame sans ajouter de matières grasses.

3. Sortez les aubergines du micro-ondes, laissez-les tiédir un peu, puis ouvrez-les en deux et prélevez la chair avec une cuillère à soupe. Hachez-la au robot et réservez-la dans un saladier.

4. Pelez la gousse d'ail et le gingembre, hachez-les finement. Mettez-les dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive et le lait de coco (2 ou 3 cuillerées selon le goût), assaisonnez de sel et de poivre, mélangez bien. Incorporez enfin les graines

de coriandre et de sésame.

Servez tiède ou bien frais.

JE VEUX SAVOIR: l'aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.

PUREE D'AVOCAT AU THON

2 personnes :

Préparation : 10 mn

- 1 boîte de thon naturel
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive

1. Pelez et épépinez les tomates.

2. Epluchez et coupez les avocats en morceaux.

3. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. 4. Mixez les tomates avec les avocats, l'ail, l'oignon puis ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive.

5. Salez et poivrez.

6. Egouttez et émiettez le thon puis mélangez-le avec la purée d'avocat.

PURÉE D'AVOCAT AU THON

Ingrédients :

- 150 g de crevettes cuites décortiquées
- 1/2 botte de ciboulettes
- 1 jaune d'oeufs
- 20 g de moutarde forte
- 20 cl d'huile d'arachide
- 20 g de Ketchup
- 1 goutte de tabasco rouge
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours moulin à poivre Pour le dressage
- 4 pincée(s) de fleur de sel

Préparation:

1. Dans un bol ou un saladier, mettre le jaune d'oeuf, le poivre, le sel et la moutarde, puis mélanger à l'aide d'un fouet. Sans cesser de remuer.
2. verser ensuite l'huile goutte par goutte pour commencer, puis en filet. Dès que la mayonnaise devient ferme, ajouter le ketchup et le Tabasco. Réserver.
3. Ciseler finement la ciboulette.
4. Éplucher les avocats. A l'aide d'un couteau, tailler ensuite de fines tranches d'avocat et en tapisser le fond de 4 petits bols.
5. Tailler le reste des avocats en petits dés.
6. Dans un bol, mélanger les crevettes, les dés d'avocat, la ciboulette ciselée et 50 g de sauce.
7. Garnir ensuite les bols.
8. Dans une petite assiette, démouler délicatement la préparation puis la parsemer de fleur de sel.

PUREE DE POMME DE TERRE AU JAMBON

Préparation 15 mn

Cuisson: 25 mn

6 personnes:

1 kg de pommes de terre pour purée

150 g de jambon cuit, coupé en petits dés

50 g de beurre

10 cl de lait

1 poivron rouge, épépiné et coupé en petits dés

1 cuillère à soupe de persil frais haché

sel, poivre noir

1 Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux.

2. Faites bouillir à l'eau légèrement salée 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.

3. Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole pour les sécher à feu doux.

4. Écrasez les pommes de terre ou passez-les au presse-purée. Ajoutez le beurre et le lait, le jambon cuit, les dés de poivron et le persil.

5. Assaisonnez et servez.

QUEUE DE BŒUF SAUCE ARACHIDE

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h 30 min

6 personnes:

- 1,5kg de queue de boeuf
 - 2 oignons
 - 5 tomates
 - 1 feuille de laurier
- 250g de pâte d'arachides jus de cuisson de la viande

1. Apprêtez votre viande et faites la cuire dans un grand volume d'eau salée.
2. Ajoutez la moitié des oignons hachés et le laurier. Laissez cuire 1h à feu moyen.
3. Pendant ce temps écrasez les tomates et le reste des oignons.
4. Lorsque la viande est cuite, retirez-là de la casserole et réservez le jus de cuisson.
5. Faites revenir la viande dans une cocotte avec 4 cuillères à soupe d'huile d'arachides.
6. Lorsque la viande est dorée, ajoutez la tomate écrasée et laissez cuire 10 minutes.
7. Pendant ce temps mélangez la pâte d'arachide avec le jus de cuisson de la viande jusqu'à l'obtention d'une crème.
8. Versez cette crème dans la tomate, ajoutez la viande et

laissez cuire encore 20 minutes en rajoutant de l'eau si nécessaire.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz