# BLANC DE DINDE A LA POTAGERE

**Préparation:** 15 mn

**Cuisson:** 30 mn

**Accompagnement:** salade de tomates

**6 personnes:**

3 pommes de terre

8 olives vertes fraîches farcies au poivron

2 tranches de romarin

1 bouquet de persil

1 gousse d’ail

2 cc de câpres

3 cs d’huile d’olive + huile pour le plat,

6 escalopes de dinde( 150 g chacune)

sel, poivre

1. Pelez et coupez les pommes de terre en dés.

2. Placez-les dans un récipient en plastique couvert de film alimentaire. Faites-les cuire 5 mn au four à micro-ondes à la puissance maximale.

3. Emincez les olives, ciselez le romarin et la moitié du persil. Pelez et écrasez l’ail.

4. Mélangez le tout avec les pommes de terre, les câpres et 2 cuillères à soupe d’huile d’olive. Salez, poivrez.

5. Préchauffez le four à 200°C thermostat (6-7).

6. Fendez chaque blanc de dinde dans l’épaisseur pour former une poche de 5 cm de profondeur d’environ.

7. Garnissez-les de farce aux pommes de terre.

8. Disposez les blancs de dinde farcis dans un plat à four huilé.

9. Arrosez-les d’une cuillère à soupe d’huile restante et parsemez-les avec le reste du persil ciselé. Enfournez 30 mn. Servez bien chaud.

**LES CONSEILS DE NINA:** Si vous n’avez pas de four à micro-ondes, faites precuire les dés de pommes de terre 10 mn à la vapeur.

Pour plus de tenue, vous pouvez ficeler les blancs avant de les enfourner. Ôtez la ficelle avant de servir.

---

# LAPIN BONNE FEMME

**Préparation:** 25 mn

**Cuisson:** 1h 15

**Pour 6 personnes:**

un lapin coupé en morceaux

3 cs d’huile d’olive

150 g de poitrine fumée

250 g de champignons de Paris

250 g de petits oignons blancs épluchés

15 cl de vin blanc sec

15 cl de bouillon de volaille

1 bouquet garni( laurier, thym, queues de persil)

1 gousse d’ail pelée et écrasée

3 cs de crème fraîche épaisse

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Faites revenir à feu moyen les morceaux de lapin à l’huile dans une cocotte jusqu’à ce qu’ils soient colorés.

2. Coupez la poitrine fumée en petits lardons.

3. Lavez et émincez les champignons

4. Ôtez les morceaux de lapin de la cocotte.

5. À leur place, faites sauter quelques minutes sur feu moyen les oignons, les lardons et les champignons jusqu’à ce que le mélange soit doré.

6. Remettez le lapin dans la cocotte. salez, poivrez. Versez le vin blanc.

7. Laissez réduire 5 mn puis ajoutez le bouillon, le bouquet garni et l’ail. Couvrez et laissez cuire 1 h sur feu doux.

8. Ôtez la préparation de la cocotte. Faites réduire le jus de cuisson d’un tiers sur feu vif. Liez avec la crème, rajoutez le lapin et sa garniture. laisser réchauffer en mélangeant.

9. Parsemez de persil et servez.

**les conseils de Nina:** utilisez des lardons achetés dans le commerce et les champignons de Paris en boîte. Fondre le bouillon de volaille dans 15 cl d’eau bouillante.

# BEIGNETS (Bofloto)

**Ingrédients:**

1 kg de farine

4 sachets de levure boulangère sèche ou 1 cube de levure boulangère

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de muscade moulu ou 2 sachets de sucre vanille

5 grammes de sucre en poudre ( 10 grammes si vous les dégustez nature)

70 cl d’eau tiède

1 litre d’huile (pour la friture)

**Préparation:**

1. **Si vous utilisez un cube**, mettez 25 cl d’eau tiède dans un bol y ajouté le cube( dissoudre le cube dans l’eau) et le sucre laissez reposer 15 minutes.

2. Dans un robot pétrisseur, mettez l’eau tiède restante et le mélange levure sucre. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et actionnez le robot jusqu’à ce que la pâte soit fluide. Laissez reposer 2, 3 heures maximum pas plus.

3. Chauffez l’huile dans une casserole, coupez la pâte avec les doigts et formez des boules( mettez de l’eau dans un récipients pour humidifier les doigts avant chaque prise de pâte pour ne pas qu’elle reste collée) .

**Si  vous utilisez la levure boulangère sèche(sachet),** mélangez tous les ingrédients dans le bol pétrisseur et suivez les étapes.

**Si vous n’avez pas le robot faites étape par étape**:

Mettez d’abord l’eau tiède avec la levure, le sel, le sucre, la poudre de muscade ou sucre vanille bien mélanger. Ajoutez par petite quantité la farine bien battre à la main jusqu’à l’obtention d’une pâte très fluide. Suivre les indications précédentes.

**LES CONSEILS DE NINA:** vous pouvez accompagner vos beignets de sucre en poudre, de Nutella et de confiture.

---

# Alcoolisme

**Privilégier:**

. Fruits de mer, porc maigre, pain et céréales complètes pour la thiamine (B1)

. Légumes à feuilles vert foncé, jus d’orange, foie, lentilles pour l’acide folique (B9)

. Légumineuses, pâtes, riz et féculents pour les glucides complexes.

**Eviter:**

l’alcool sous toutes les formes.

**Plusieurs facteurs favorisent l’alcoolisme.** Héritage génétique, observation des parents et expérience pendant

l’enfance prédispose à l’alcoolisme. La progression de la maladie, varie d’une personne à une autre dans certains cas, elle se développe dès que le sujet commence à boire; mais la plupart du temps, elle progresse lentement, évoluant de la fête sociale à la prise solitaire d’alcool régulière, jusqu’à la dépendance.

Certains alcooliques font des **beuveries** puis ne boivent plus pendant des semaines. Mais dès qu’ils reprennent un verre, ils ne s’arrêtent que quand ils ne savent plus ce qu’ils font ou ont perdu connaissance. Même si ces buveurs ont des difficultés à rester sobres, ils ont rarement de grave symptômes de sevrage quand ils cessent de boire.

Dans d’autres cas, **l’abstinence pendant 12 à 24 heures entraîne des symptômes de sevrage** tels que Sueurs, irritabilité, nausées, vomissements et faiblesses. Au bout de 2 à 4 jours les symptômes s’aggravent, allant même jusqu’au delirium tremens(conséquence neurologique sévère lié au syndrome de sevrage d’alcool).

L’abus chronique d’alcool a un impact psychologique et physique. Souvent, les alcooliques ne semble pas intoxiqués, mais ils ont de plus en plus de mal à accomplir leurs tâches quotidiennes. Ils sont enclins à la dépression, à des sautes d’humeur et à des comportements violent.

**Le taux de suicide à plus élevé chez eux que le reste de la population**. **L’alcoolisme diminue l’espérance de vie,** car il augmente le risque d’autres maladies fatales comme le cancer du pancréas, du foie et de l’œsophage.

**Les femmes qui boivent pendant la grossesse peuvent mettre au monde un bébé atteint du syndrome d’alcoolisme fœtal de malformations congénitales et d’un retard mental. L’alcoolisme diminue la performance sexuelle masculine l’alcool peut mener à l’impuissance sexuelle.**

# Accident vasculaire cérébral (AVC)

**Privilégier:**

. Fruits et légumes frais pour la vitamine C, le potassium et d'importants antioxydants comme la poudre de baobab, les fleurs d'hibiscus sabdarifa (en vente sur le site)

. Noix et fruits secs oléagineux, huiles végétales, germe de blé pour la vitamine E.

. Poisson gras pour les acides gras oméga-3.

. Son d'avoine, légumineuses et fruits pour les fibres soluble.

. Oignons et ail pour prévenir la formation de caillots.

**Réduire:**

. Produits laitiers entier et viandes grasses riches en acides saturés et en cholestérol.

. Sel, susceptible d'élever  la pression artérielle.

. Alcool

**Eviter:**

. Prise de poids excessive

. Tabagisme

**les conseils de Nina:**

l'alimentation joue un rôle important dans la réduction et

même l’élimination des facteurs de risque. Adoptez une alimentation pauvre en graisse.

Consommez beaucoup d’oméga-3 Mangez de l’ail et des oignons crus.

---

# Bravo!

**Ingrédients:**

3 cl. Jus de Cassis

3 cl. Jus d’Orange

3 cl. Jus de Tomate

**Préparation du cocktail:**

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué : Jus de Cassis, Jus d’Orange, Jus de Tomate.

Servir avec de la glace pilée dans un verre à cocktail.

---

# Pomme-cassis

**Ingrédients:**

2.5 cl de sirop de cassis

25 cl de jus de pomme

quelques glaçons

**Préparation du cocktail:**

Mettre le sirop de cassis et les glaçons dans un verre tumbler rajoutez le jus de pomme mélangez.

---

# Limonade

**Ingrédients:**

5 cl de jus de citron

25 cl d’eau gazeuse

quelques glaçons

**Préparation:**

Mettre le jus de citron et les glaçons dans un verre tumbler rajoutez l’eau gazeuse

**Les conseils de Nina:** si vous aimez plus ou moins le sucre vous pouvez rectifier les mesures

---

# Limonade à la fraise

**Ingrédients:**

4 cl de sirop de fraise

1 cl de sirop de citron

25 cl d’eau gazeuse

quelques glaçons

**Préparation:**

Mettre le sirop de fraise, de citron, les glaçons  dans un verre, rajoutez l’eau gazeuse.

**Les conseils de Nina:**  si vous aimez plus ou moins le sucre vous pouvez rectifier les mesures

---

# Poire-mangue

**Ingrédients:**

Sirop de Cassis

2 cl. Jus de Citron Vert

5 cl. Jus de Poire

10 cl. Jus de Mangue

**Préparation du cocktail:**

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué :

Sirop de Cassis, Jus de Citron Vert, Jus de Poire,Jus de Mangue.