LAIT CAILLE ou YAOURT MAISON

Préparation: 5 mn

1 litre de lait entier

1 pot de yaourt nature entier (onctueux de préférence)

2 cs de lait entier en poudre (facultatif)

Parfum : 1/2cc de poudre muscade, où 1 sachet de sucre vanille

200 g Sucre en poudre (facultatif)

1/2 jus de citron

1. Mélangez avec un fouet le yaourt et le lait en poudre . Si vous n’ajoutez pas de lait en poudre, fouettez le yaourt uniquement.

2. Faites chauffer le lait à 100 degré dans une casserole où marmite. Éteindre juste avant la 1ere ébullition et laisser refroidir jusqu’à 40 degré. Si vous n’avez pas de thermomètre de cuisson, vérifiez la température sur votre paume comme le biberon la température doit être légèrement au dessus de celle de l’eau du bain.

3. Retirez le lait et ajoutez un peu de lait tiède au mélange yaourt et lait en poudre. Mélangez le tout au fouet, couvrez

4. Mettre un linge épais par dessus et où mettre la marmite dans un four éteint. Dans tous les cas le lait doit être gardé au chaud pour être fermenté pendant 12h. Vous pouvez le faire le soir pour le lendemain.

5. Après 12h, mélangez le lait au fouet. Ajoutez 1/2 jus de citron Ajoutez ensuite le sucre et la muscade en poudre où le sucre vanillé.

Renversez le lait dans une bouteille où dans des pots de yaourtière

6. Réservez au frais plusieurs heures.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une grande famille vous pouvez faire 2 ou 3 litres de lait et ajustez les doses de yaourt et de lait en poudre à chaque fois.

Lait et confiture: Vous pouvez mettre de la confiture au choix dans un verre et servir le lait par dessus.

Lait et couscous : trempez du couscous dans de l'eau à mesure égale.(1dose de couscous 1dose d'eau) Ajoutez selon la quantité 1 à 2 sachets de sucre vanillé laissez gonfler. Faire cuire 2 à 3 mn au micro onde.

Mettre par petites quantités dans le lait. Attention le couscous gonfle dans le lait ne pas trop en mettre. Considérez 166 g environ de couscous pour 1 l de lait. Vous pouvez tout de même mettre à votre convenance

. Vous pouvez y ajouter du raisin sec c'est excellent.

Mal de dos

Le mal de dos peut-être dû à une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel.

L'arthrose et l'usure où les lésions de disques intervertébraux peuvent également être en cause, de même que les séquelles de fracture ou les malformations (scoliose lordose cyphose).

La douleur peut également résulter d’une lésion ou d’une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale.

Le froid, puis la chaleur

. la glace est un antalgique très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées.

. Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour.

. Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés (de petits pois par exemple), qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure.

. Cette mesure est également très utile après une activité physique intense pour reposer les muscles surchauffés.

. Au bout de 48 heures, optez pour la chaleur humide afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur.

. Trempez une serviette dans de l’eau très chaude, essorez-la, puis pliez- là. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles.

. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la d’un film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

les bienfaits d’un massage relaxant

Les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire. Ils sont déconseillés en cas de problème de peau, (eczéma plaie) et ne doit pas pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. Demandez à un proche de Masser la zone douloureuse sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s’échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu’un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourner autour de la zone douloureuse, en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l’efficacité du massage, placez quelques balles de tennis dans une chaussette, Nouez l’extrémité et demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciables car leurs Picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de Peau.

. Vous pouvez utiliser une crème ou une pommade anti-inflammatoire, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. Un corps gras de type huile d’amande douce peut-être préférable.

.

Grâce

Ingrédients:

Jus de Citron Vert

8 cl. Jus d’Orange

10 cl. Jus de Fruits Rouges

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

Jus de Citron Vert, Jus d’Orange, Jus de Fruits Rouges.

Brasilia

Ingrédients:

2 cl. Sirop de Grenadine

7 cl. Jus d’Ananas

7 cl. Jus d’Orange

1 cl. Jus de Citron

1 cl. Lait de Coco

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

Sirop de Grenadine, Jus d’Ananas, Jus d’Orange,Jus de Citron, Lait de Coco.

BEIGNETS « CUISSES DE DAMES »

Préparation: 20 mn

Cuisson: 50 mn

6 personnes:

1 Kg de farine
1/2 Kg de sucre
1 pincée de sel
2 Oeufs
2 cs de margarine
1/2 cc de muscade moulue (facultatif)
1 cs du zeste de citron ou arôme de votre choix
1 litre d’huile pour la friture

1. Mettez la farine dans un saladier et formez un puits puis cassez les œufs et les versez dans le puits de farine.

2. Ajoutez les deux cs de margarine.

3. Versez le sucre, le sel et la muscade dilué dans un demi verre d’eau. Mélangez le tout jusqu’à l’obtention d’une pâte homogène.
La pâte doit être tendre et consistante,

4. Étalez une pluie de farine sur un plan de travail. Étendre la pâte à l’aide d’un rouleau ou une bouteille et découpez en dés.

5. Faites chauffer de l’huile dans une friteuse et faites frire les morceaux de pâtes en évitant qu’ils se collent

6. retirez du feu dès que les morceaux sont dorés et les mettre sur un papier absorbant afin d’enlever l’excès d’huile.

RIZ AU LAIT

Préparation: 20 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

250 g de riz

1 l de lait
8 cs de sucre
1 pincée de sel
1/2 bâton de vanille

1. Lavez le riz à l`eau tiède, égouttez-le dans une passoire.

2. Amenez à ébullition 1 litre d`eau, ajoutez-y le riz dedans, laissez cuire 2 minutes.

6. Égouttez.

7. Amenez le lait à ébullition. Versez -y le riz en pluie. Baissez le feu.

8. Ajoutez le sel et la vanille.

9. Couvrez, laissez cuire 1/4 d`heure sur feu doux.

10. Retirez du feu. Enlevez la vanille.

11. Faites fondre le sucre dans quelques cuillerées de lait.

12. Ajoutez peu à peu le lait au riz , en remuant légèrement avec une fourchette.

Servez froid ou tiède.

PETITS PAINS AUX RAISINS 180 calories

P**réparation: 20 mn**

Cuisson: 20 mn

Repos: 35 mn

Pour 9 pains:

250 g de farine +1 cs pour le plan de travail

1/2 cc de sel

1 sachet de levure chimique

25 g de sucre en poudre

30 g de beurre fondu +1 cs pour le moule

10 cl de lait

1 oeuf

25 g cassonade

1/2 cc de cannelle en poudre

75 g de raisins secs

1. Dans une jatte, mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre. Creusez un puits au centre.

2. Dans un bol, fouettez la moitié du beurre avec le lait et l'œuf. Versez dans le puits en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Sur le plan de travail fariné, pétrissez-la 5 mn. Étalez-la au rouleau en un rectangle de 30×23 cm.

4. Beurrez un moule carré de 18 cm de côté. Badigeonnez la pâte avec le reste du beurre. Répartissez-y la cassonade, la cannelle et les raisins.

5. Roulez la pâte sur elle-même en un boudin de 30 cm de long. Coupez-le en 9 rondelles égales.

6. Disposez-les côte à côte dans le moule. Couvrez d'un linge. Laissez reposer pendant 35 mn.

7. Préchauffez le four à 190° c (th. 6/7)

8. Enfournez les pains pour 20 mn environ: ils doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir, puis séparez-les.

LES CONSEILS DE NINA: dès la sortie du four, glacez les petits pains avec un mélange de 2 cs de lait, d'eau et de sucre glace. Attendez 5 mn et les servir.

Smoothie pêche-banane

Préparation: 5 mn

2 personnes:

1/2 banane
2 yaourts à l' abricot
1 pêche

Dans un blender mixez le tout et mettre dans des verres décorés de quelques lamelles de banane!!

Sangria des enfants

Préparation: 10 mn

4 personnes:

1 litre de jus de raisins rouge

1/2 bouteilles de limonade
1 pomme
1 banane
1 poire
1 cc d’extrait de vanille

1. Épluchez les fruits
2. Les couper en petits dés
3. Les mettre dans un saladier
4. Les arroser de jus de raisins rouge
5. Ajoutez l’extrait de vanille
6. Couvrez d’un papier film
7. Mettre au frais
8. Laissez reposez toute la nuit
9. Terminez la sangria en ajoutant la limonade
10. Mélangez
11. Servir bien frais la sangria des enfants

Accompagnez la sangria des enfants avec des canapés et des amuse-bouches.

Jus d’orange au lait

Préparation: 10 mn

3 personnes:

6 oranges pressées
½ verre de jus de citron
2 verres de lait
½ verre à thé d’eau de rose
½ cuillère à café de zeste de citron

1. Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.

2. Réservez le jus d’orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.