

# MOELLEUX AUX POMMES

- 3 pommes Boskoop ou reine des reinettes ou canada
- 250 g de farine + 1 cc de levure chimique
- 2 œufs
- 70 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 9 cl de lait (90g)
- 3 CS d'huile
- 1 pincée de sel
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

## Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
  - Éplucher les pommes et coupez-les en dès.
  - Battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine mélangée à la levure chimique alternativement avec le lait et l'huile.
  - Ajouter la pincée de la moitié de la pâte dans un moule à manquer en silicone de 24 cm de diamètre, répartir la moitié des pommes en dès dessus puis verser le restant de pâte et recouvrir avec les pommes restantes.
  - Appuyer légèrement du bout des doigts pour les enfoncer.
  - Enfourner pour 30 minutes.
  - Préparer le croustillant en faisant fondre le beurre 40 s au micro-onde et en ajoutant les sucres.
  - Verser le mélange sur le gâteau et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
-

# GÂTEAU A LA NOIX DE COCO

## Ingrédients :

- 4 œufs
- 130 g Sucre
- 1 Yaourt de Coco
- 100 g Huile de tournesol
- 50 g noix de coco râpée
- 140 g Farine
- Une pincée de sel
- 16 g de levure chimique

## Décoration :

- 2 cuillères à soupe de confiture de Lait
- 2 cuillères à soupe de noix de coco râpée

## Préparation :

1. Ajoutez le sucre et les œufs dans un bol et les mélanger avec des fouets électriques jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanchâtre.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile et le yaourt et mélanger le tout.
3. Incorporer la farine, la levure et le sel puis mélanger.
4. Verser le mélange dans un moule de 22-24 cm préalablement beurré et saupoudré de farine.
5. Faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 à 35 minutes.
6. Laisser refroidir à l'extérieur du four pendant environ 15-20 minutes et démouler lorsqu'il est encore tiède.
7. Chauffer la confiture de Lait quelques secondes au micro-ondes et, à l'aide d'un pinceau, répartir la confiture de Lait sur toute la surface du gâteau et saupoudrer de noix de coco râpée.

---

# FLAN A L'ORANGE

- 8 œufs
- 1 L de lait
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de confiture d'orange
- Caramel liquide pour le fond du moule (vous pouvez acheter du caramel liquide au supermarché).

## Préparation :

1. Mettez du caramel au fond du moule.
2. Dans un bol, battez les œufs, le lait, le sucre et la confiture d'orange.
3. Mettez le mélange obtenu dans le moule caramélisé et faire cuire le flan au bain Marie (le moule dans un plateau d'eau)
4. La cuisson dure environ 1 heure environ à 200 C
5. Si vous voyez qu'il brûle par le dessus, couvrez-le avec du papier d'aluminium
6. Avant de sortir le flan faites l'essai avec un couteau et si il sort propre c'est qu'il cuit.
7. Retirer et laisser refroidir avant de démouler.

---

# LES BIENFAITS DE L'EUCALYPTUS

Il existe de nombreuses espèces d'eucalyptus, dont 15 possèdent des vertus médicinales, mais c'est *eucalyptus globulus* qui reste le plus utilisé.

L'Australie, mais aussi la Chine et l'Afrique du Sud ont très tôt intégré l'eucalyptus dans leur pharmacopée. Il doit d'ailleurs son nom d'« *arbre à fièvre* » aux Aborigènes qui l'utilisaient pour soigner les fièvres et les infections.

Aussi, lorsque l'eucalyptus est arrivé en France, il est logiquement entré dans notre pharmacie pour soigner notamment les affections des voies respiratoires.

## Les vertus de l'eucalyptus

Traiter la bronchite chronique.

Traiter l'asthme en complément de stéroïdes.

Traiter les inflammations des voies respiratoires, soulager les douleurs rhumatismales et contribuer au maintien d'une bonne hygiène buccale.

Traiter les maux de gorge, les maux de tête, les douleurs névralgiques, l'otite, la sinusite, l'asthme, la bronchite, les infections cutanées, les infections des voies urinaires; éloigner les insectes piqueurs.

## Comment utiliser l'eucalyptus ?

**Inflammation et infection des voies respiratoires (bronchite, sinusite, rhume, etc.).**

- **Infusion.** Infuser de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire deux tasses par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre de 10 ml à 15 ml, deux fois par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 2 ml à 3 ml, deux fois par jour.
- **Huile essentielle.** Prendre de 0,3 ml à 0,6 ml par jour (de 2 à 6 gouttes). **Consulter un aromathérapeute qualifié avant de prendre de l'huile essentielle**

**d'eucalyptus par voie interne.** Ne pas administrer aux jeunes enfants ni aux femmes enceintes.

- **Inhalation.** Se servir d'un diffuseur, ou verser de 4 à 6 gouttes d'huile essentielle dans 150 ml d'eau bouillante. Se couvrir la tête d'une serviette et inhaler les vapeurs de la préparation. Répéter jusqu'à trois fois par jour.

### **Inflammation et infection des voies respiratoires**

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 ml d'huile végétale et frictionner la poitrine avec ce liniment, trois fois par jour.

### **Mal de gorge**

- **Gargarisme.** Infuser durant 10 minutes de 2 g à 3 g de feuilles séchées dans 100 ml d'eau bouillante. Se rincer la bouche ou se gargariser avec la préparation filtrée et refroidie, de deux à trois fois par jour. On peut également préparer un gargarisme en diluant de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle dans 5 ml d'alcool, préparation à laquelle on ajoutera 50 ml d'eau.

### **Hygiène buccale**

- **Rince-bouche.** Diluer de 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans 5 ml d'alcool et ajouter 50 ml d'eau. Faire un bain de bouche deux à trois fois par jour.

### **Douleurs rhumatismales**

- **Friction.** Verser de 15 à 20 gouttes d'huile essentielle dans 25 ml d'huile végétale et frictionner les articulations douloureuses, trois fois par jour.

### **Mal de tête**

- **Friction.** Verser de 1 à 2 gouttes d'huile essentielle

dans quelques gouttes d'huile végétale; frictionner les tempes et le front. Ne pas appliquer trop près des yeux.

#### **LES CONSEILS DE NINA :**

- L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux enfants.
- Ne pas associer l'eucalyptus à des médicaments ou des plantes contenant de l'iode.