

# LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COCO

L'huile de coco regorge de nombreux bienfaits pour le corps, les cheveux et pour la santé.

Découvrez en détail tous ces bienfaits :

## Hydrate et nourrit la peau

L'huile de coco a de nombreux bienfaits pour la peau. Elle convient surtout aux peaux sèches et à celles souffrant d'eczéma. Très vite absorbée par la peau, elle la nourrit et l'hydrate en profondeur. Comme certaines autres huiles végétales, elle peut être comédogène sur peaux mixtes à grasses en bouchant les pores et en asphyxiant la peau. Après un masque ou un démaquillage à l'huile de coco, il vaut mieux parfaire son nettoyage avec une eau florale.

Si vous attrapez un coup de soleil, n'ayez pas peur d'étaler votre huile de coco sur vos rougeurs. Elle soulage et apaise la peau.

Elle a des propriétés antioxydantes qui luttent contre le vieillissement de la peau. Elle a des vertues assouplissantes qui font qu'on lui prête une action anti-vergetures.

On évite cependant de l'appliquer sur le visage si on a une peau grasse ou une peau à problème.

## Hydrate et fortifie les cheveux

Riche en vitamine E, en vitamine K et en fer, l'huile de coco nourrit notre chevelure, la rend plus denses et plus brillante. Un plus pour cheveux sec et abîmés. La démêler au doigt, avec quelques gouttes d'huile coco, pourrait également

la rendre plus lisse et soyeuse. Mais pour ne pas graisser notre cuir chevelu, il est préférable de ne pas toucher à nos racines, et de se concentrer sur les longueurs et les pointes.

Pour profiter au maximum des bienfaits de l'huile de noix de coco, on se fait un masque pour cheveux une fois par semaine. On applique l'huile sur cheveux secs et on les enroule dans une serviette chaude. On laisse poser entre 30 et 1h ou toute la nuit, selon les préférences. On rince en shampooinant en douceur et en hydratant par la suite avec un soin à la kératine, pour fortifier le cheveux.

## **Effets bénéfiques sur la santé**

En cuisine, l'huile de coco peut être utilisée à la place de la traditionnelle noix de beurre, du filet d'huile d'olive ou de tournesol. Cette alternative végétale, saine et nutritive, a l'avantage de supporter la cuisson à haute température, contrairement à l'huile de noix ou de colza. Excellente pour le système cardiaque, pour le système cérébral, antimicrobienne et contribuant à brûler les graisses, elle participe au bon fonctionnement de l'organisme. Malgré sa haute teneur en acides gras saturés, elle protège les artères et le cœur. En effet, le corps utilise ces acides immédiatement, sans les stocker.

## **QUE CONTIENT L'HUILE DE COCO ?**

### **RICHE EN ACIDE GRAS:**

**Oméga 9** : l'huile de coco est riche en acides gras mono-insaturés. En effet, elle contient entre 5 et 8 % d'acides oléiques oméga 9, réputés pour leur capacité à diminuer le mauvais cholestérol et protéger les artères et le système cardiovasculaire. Anti-inflammatoires, ils permettent de nourrir, d'hydrater et d'assouplir la peau.

**Oméga 6** : on retrouve 1 à 3 % d'acides gras poly-insaturés

oméga 6. Ces acides linoléiques jouent un rôle primordial dans le bon développement cérébral, et offrent une action anti-inflammatoire permettant de diminuer le stress oxydatif, responsable du vieillissement de nos cellules.

**Oméga 3** : l'huile de coco contient également jusqu'à 0,2 % d'acides alpha-linoléiques oméga 3, essentiels au bon fonctionnement du corps humain, puisqu'ils participent au bon fonctionnement de notre système nerveux. Également anti-inflammatoires, ils protègent la peau et les cellules des effets du temps.

On trouve aussi dans cette huile une forte teneur en acides gras saturés comme l'acide laurique, l'acide palmitique, l'acide myristique, l'acide caprylique et l'acide caprique. Ces derniers, bien que pouvant engendrer un excès de cholestérol dans le sang, se révèlent bons pour prévenir l'artériosclérose et les risques d'accident cardio-vasculaire.

## **RICHE EN VITAMINES**

**Vitamine E** : cette vitamine connue sous le nom de tocophérol est essentielle au bon fonctionnement du corps humain. Ses propriétés antioxydantes protègent les cellules de l'oxydation, et donc de leur vieillissement prématuré. Elle est également anti-inflammatoire et préserve la jeunesse de la peau.

**Vitamine A** : elle permet d'activer la mélanine, pigment naturel connu pour donner à la peau sa coloration. Elle la protège ainsi des rayons UV, Elle favorise également l'hydratation de l'épiderme.

On trouve également des vitamines B3, B5 et B6, qui contribuent à lutter contre le cholestérol, à protéger les cellules des rayons du soleil, et participent au bon maintien du système immunitaire. Attention, l'huile de coco ne se substitue pas pour autant à une protection solaire.

## **RICHE EN PHYTOSTÉROLS**

Les phytostérols ont la capacité d'apaiser, de réparer et de nourrir la peau en profondeur. Celle-ci est régénérée, soulagée, adoucie et plus souple !

---

## **GAUFRES DE POMMES DE TERRE AU SAUMON FUMÉ**

### **Ingrédients :**

- 3 grosses pommes de terre(environ 500g)
- 60 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 c à s de persil
- 2 ou 3 feuilles de basilic
- 1 à 2 c à c de jus de citron
- 150 ml de crème fraîche(allégée pour moi)
- 2 gros œufs
- 4 tranches de saumon fumé (environ 150g)
- Sel et Poivre

## **Préparation :**

1. Éplucher, laver et râper les pommes de terre assez finement puis bien égoutter
  2. Dans un saladier, mélanger la farine avec les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le beurre fondu, le saumon fumé coupé en petits morceaux puis ajoutez le persil haché, le basilic, le jus de citron et les pommes de terre râpées. Poivrer et saler légèrement
  3. Monter les blancs en neige puis ajouter-les délicatement à la préparation
  4. Faites chauffer un gaufrier puis versez un peu de pâte sur chaque empreinte
  5. Laisser cuire les gaufres pendant environ 10 minutes. En fin de cuisson elles doivent être bien dorées.
  6. Vos Gaufres de pommes de terre au saumon fumé sont prêtes !
  7. Vous pouvez servir les gaufres avec une tranche de saumon fumé et petite crème fraîche acidulée.
- 

## **GÂTEAU AUX POIRES ET CHOCOLAT**

### **Ingrédients :**

- 130 g farine
- 120 g Sucre
- 150 g Beurre
- 4 Belles poires au sirop
- 200 g chocolat à cuire

- 3 œufs
- 1 Sachet de levure

## **Préparation :**

1. Préchauffer d'abord votre four à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat avec le beurre au micro-ondes (2 minutes).
3. Ajouter le sucre et mélanger.
4. Séparer les jaunes des blancs et ajouter les jaunes à la préparation. Puis, mettre la farine et la levure.
5. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer à la préparation.
6. Puis, égoutter les poires au sirop, les couper en dés et les ajouter à la préparation.
7. Faire cuire 40 minutes au four à 180°C. Démouler le gâteau à la sortie du four.

---

# **TARTE AUX FRAMBOISES ET CHOCOLAT BLANC**

## **Ingrédients :**

- 1 pâte feuilletée
- 150 g de chocolat blanc
- 100 ml de lait concentré non sucré

- 400 g de framboises
- 40 g de beurre
- 2 feuilles de gélatine

## **Préparation :**

1. Tout d'abord, cuire la pâte à blanc et la laisser refroidir.
2. Faire fondre le chocolat et le beurre.
3. Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.
4. Chauffer le lait et ajouter la gélatine ramollie et égouttée. Mélanger.
5. Verser le lait et la gélatine avec le chocolat fondu. Mélanger.
6. Mettre les framboises sur la pâte cuite. Ajouter le mélange chocolat et gélatine.
7. Mettre au frigo. La tarte doit être bien froide.

---

## **FLAN AU CARMEL**

### **Ingrédients :**

- 70 g de sucre
- 500 ml de lait
- 4 œufs
- Caramel (mélange sucre-eau ou crème liquide)

– 2 sachets de sucre vanillé

## **Préparation :**

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
  2. Faire bouillir le lait.
  3. Réserver, battre les œufs avec le sucre.
  4. Remuez le lait.
  5. Préparez le caramel en mélangeant le sucre avec de l'eau ou de la crème liquide.
  6. Réchauffez le tout doucement.
  7. Verser le caramel dans le moule à flan et recouvrir du mélange.
  8. Cuire en cocotte pendant 25 minutes.
  9. Laisser refroidir avant d'ouvrir et de retourner la plaque.
- 

# **TARTE AUX FRAISES ET MASCARPONE**

## **Ingrédients :**

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 150 g de mascarpone
- 500 g de crème pâtissière
- 200 g de fraises

## **Préparation :**

1. Mélanger d'abord la crème pâtissière (bien froide) avec le mascarpone en utilisant un batteur électrique ou un fouet à main.
2. Laver et équeuter les fraises, puis les couper en morceaux et les ajouter au mélange crème pâtissière-mascarpone.
3. Dérouler la pâte feuilletée et la déposer dans le fond d'un moule recouvert de papier sulfurisé. La piquer avec les dents d'une fourchette.
4. La couvrir du mélange crémeux aux fraises, lisser et enfourner en mode statique à 180 degrés durant 35 minutes.
5. La laisser tiédir complètement à température ambiante, puis au frigo durant quelques heures.
6. La tarte aux fraises et mascarpone est prête. Régalez vous !

---

## **Comment se débarrasser des insectes à la maison**

### **Au choix : détergent ou vinaigre pour éradiquer les fourmis**

Votre domicile est infesté d'insectes? Hormis les insecticides pour tuer les fourmis et les cafards, il existe bien entendu certaines options naturelles qui ont largement fait leurs

preuves pour vous débarrasser de ce fléau.

Deux méthodes très efficaces s'offrent à vous :

- Mélangez du liquide à vaisselle avec de l'eau (rapport 1 : 2). Versez la solution dans un flacon pulvérisateur. Dans ce cas, plus besoin de passer par la fourmilière, vous pouvez vaporiser la substance directement sur les fourmis qui se promènent dans votre maison ou qui commencent à former une grappe.
- Même principe avec cet autre mélange: du vinaigre blanc et de l'eau à parts égales. Ce puissant pesticide naturel va résoudre définitivement le problème des fourmis. Ces dernières ne supportent pas son odeur acide. Conservez cette solution dans le vaporisateur et utilisez-la régulièrement pour chasser ces petits bêtes qui prolifèrent dans différentes zones de votre intérieur. En outre, le vinaigre blanc est aussi excellent pour chasser les cafards. Aspergez le bas des murs, les angles du mobilier, sous l'évier et autres recoins où vous risquez d'en croiser.

## **la citronnelle, son parfum éloigne les moustiques, les mouches et les fourmis**

Avez-vous déjà essayé la citronnelle? Cette plante médicinale agit comme un véritable insectifuge. Grâce à l'arôme qu'elle dégage, elle joue le rôle d'un parfait répulsif contre les mouches, les moustiques et même les fourmis. Tous ces insectes suffoquent dès qu'ils s'en approchent !

Comment l'appliquer ? Il suffit de placer quelques feuilles de citronnelle ou tout autre élément contenant son odeur, comme une huile essentielle, de l'encens ou quelques bougies parfumées. Placez-les dans différents espaces de la maison et

même sur la terrasse. De cette façon, dès que l'odeur les enveloppera, ils tomberont tous comme des mouches ! De quoi vous laisser tranquilles pendant un bon moment.

## **Les herbes aromatiques**

Misez également sur les herbes aromatiques qui dégagent une senteur étouffante pour tous ces insectes, à l'instar du basilic, de la menthe poivrée, de la mélisse, de la lavande, du romarin ou encore de l'absinthe.

## **Ecorces d'agrumes : la solution anti-moustiques**

Une autre bonne astuce pour se débarrasser des mouches et des fourmis est d'utiliser les pelures d'orange ou de citron. Surtout ne les jetez plus à la poubelle, elles vous serviront de bien des manières !

D'une pierre deux coups : ces écorces agissent comme désodorisant naturel pour éliminer les mauvaises odeurs dans certains endroits de la maison, mais également comme répulsif de haut niveau pour éloigner tous ces nuisibles. Qui aurait cru qu'un simple zeste d'orange ou de citron pourrait vous épargner toutes ces piqûres de moustiques?

**La petite astuce** : utilisez un appareil électrique adapté aux insectifuges où vous poserez quelques écorces d'agrumes. Lorsqu'elles seront légèrement brûlées, des vapeurs se dégageront dans toute la maison. Vous sentirez alors un parfum agréable et purifiant, mais qui sera particulièrement redoutable pour bannir tous ces indésirables.

## **L'insecticide, l'arme fatale**

Pour bannir les insectes, en particulier les cafards,

l'insecticide est un atout incontournable qu'il faut toujours avoir sous la main. Encore faut-il savoir bien l'utiliser ! Car, s'il n'est pas appliqué correctement, il sera parfaitement inefficace et vous vous plaindrez du gaspillage. Saviez-vous, par exemple, que son action n'agit pas rapidement si vous l'aspergez directement sur le cafard ? C'est parce que ce dernier respire par son ventre tandis que sa partie supérieure a une sorte de coque qui crée une protection, empêchant ainsi le produit d'agir rapidement. Par conséquent, lorsque vous en croisez un, mettez le produit en dessous de son corps, près du sol !

Quant aux fourmis, comme vous l'avez sûrement remarqué, elles arrivent souvent en bande. La meilleure chose à faire est de suivre leur piste. Découvrez d'où elles viennent afin d'asperger l'insecticide directement sur la fourmilière au lieu d'essayer de les tuer une par une. De cette façon, vous empêcherez l'invasion à la maison.

---

## **VERRINE AUX POMMES AU SPÉCULOOS ET FROMAGE BLANC**

### **INGRÉDIENTS :**

- 6 pommes
- 3 cuillère à soupe de sucre
- 6 spéculoos
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 400 g de fromage blanc

- $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe de poudre de cannelle
- 3 cuillère à soupe de cassonade

## Préparation :

1. Débutez par éplucher les pommes, les épépiner et les découper en cubes.
  2. Mettre le beurre à fondre dans une poêle.
  3. Ajouter les dés de pommes, la cannelle et les sucres.
  4. Faire caraméliser doucement durant un quart d'heure.
  5. Transférer les pommes caramélisées dans un autre récipient.
  6. Lorsqu'elles sont froides, les mettre au frais durant une heure.
  7. Dresser les verrines en répartissant les pommes caramélisées au fond. Les couvrir du fromage blanc.
  8. Remettre au frais.
  9. Émietter les biscuits en surface et servir.
- 

## CREVETTES À L'AIL

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de grosses de crevettes décortiquées (sauf le bout des queues)
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de cumin
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de flocons de piment rouge
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de sel
- 6 gousses râpées

- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert ou de citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de poivre noir moulu

## **Préparation :**

1. Dans un bol, fouettez d'abord ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le cumin, le piment, le poivre noir, le sel.
2. Ajoutez les crevettes.
3. Remuez bien pour enrober les crevettes de la marinade.
4. Mettez de côté et laissez mariner pendant au moins 20 min.
5. Préchauffez le four en position grill à haute température.
6. Répartissez les crevettes sur une seule couche dans un plat allant au four.
7. Placez-le au milieu du four et faites griller pendant 3 min jusqu'à ce qu'elles soient roses.
8. Vos Crevettes à l'ail sont prêtes !