LES BIENFAITS DU MANIOC

Les principaux nutriments contenus dans le manioc

Parmi les nutriments contenus en bonne quantité dans le manioc, nous pouvons citer les suivants :

- Glucides : les glucides contenus dans le manioc sont surtout composés d'amidon, ce qui en fait un féculent intéressant à intégrer aux menus.

- Magnésium : le manioc permettra grâce à sa teneur en magnésium de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme mais aussi de contribuer au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.
- Potassium : le potassium va jouer un rôle intéressant dans la transmission de l'influx nerveux et aider à une bonne contraction des muscles du corps, ainsi que du cœur.
- Vitamine C : l'activité antioxydante sera apportée par la vitamine C contenue dans le manioc, cette vitamine permettra aussi une bonne absorption du fer non héminique (apporté par les légumes verts et les légumineuses notamment).

Riche en glucides

De par sa richesse en glucides, en amidon et en fibres alimentaires, le manioc représente un réel avantage pour la santé. Il est à la fois très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal. Il constitue une alternative originale aux féculents et céréales plus traditionnelles comme le riz ou les pâtes.

Sans gluten

Le manioc et ses dérivés (dont le tapioca) ne contiennent pas de gluten, c’est donc un produit à intégrer dans l’alimentation des personnes souffrant de maladie cœliaque ou d’intolérance au gluten.

Très digeste

La teneur en amidon importante du manioc le rend facilement digestible, il va aussi aider à réguler les problèmes de diarrhée ou d’irritation du côlon.

Rassasiant

C’est également l’amidon du manioc qui va prendre du volume dans l’estomac et vous permettre de vous sentir bien rassasié en fin de repas.

CARRÉ AU PÉPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients:

500 g de yahourt grec

75 g de pépites de chocolat

150 g de sucre

3 œufs

50 g de maïzena

½ sachet de levure chimique

Vanille

Sucre glace

Préparation :

1. Tout d’abord, mélangez le yaourt grec, les œufs, le sucre, la vanille dans un bol
2. Ajoutez la maïzena, la levure chimique et mélangez bien jusqu’à obtenir un mélange lisse et sans grumeaux
3. Enfin, incorporez les pépites de chocolat et mélangez
4. Transférez le mélange dans un moule recouvert de papier sulfurisé
5. Faites cuire à 170 °C pendant 45 minutes
6. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d’un couteau dans le gâteau : elle doit ressortir propre
7. Laissez le gâteau refroidir complètement avant de le démouler
8. Saupoudrez-le de sucre glace, coupez-le en carrés et servez-le

---

BISCUIT ROULÉ

Ingrédients:

8-10 personnes :

4 œufs

100 g de sucre

100 g de farine

½ zeste de citron râpée (ou extrait de vanille)

1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez les œufs (à température ambiante) avec le sucre et le zeste de citron (l’extrait de vanille) jusqu’à obtenir une consistance mousseuse et légère
2. Ensuite, incorporez progressivement la farine la farine tamisée et le sel à l’aide d’une spatule en faisant des mouvements circulaires du bas vers le haut de manière à conserver l’air incorporé
3. Étalez la pâte dans une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé
4. Faites cuire le biscuit à 200°C pendant environ 7-8 minutes
5. À la sortie du four, renversez le gâteau sur un torchon propre
6. Attendez juste 2 minutes avant de retirer délicatement le papier sulfurisé
7. Roulez le biscuit bien serré à l’aide du torchon et laissez le gâteau ainsi roulé jusqu’à ce qu’il soit complètement refroidi
8. Déroulez le biscuit et étalez la confiture ou la Nutella et roulez à nouveau.

TARTELETTES FOURRÉES A LA GANACHE AU CHOCOLAT

Préparation: 20 minutes
Portions: 6

Ingrédients

Base:
50 g de beurre mou
150 g de biscuit au caramel
40 g de noisettes

Ganache :

130 g de chantilly à 38 % de MG
10 g de beurre ramolli
100 g de chocolat noir
10 g de miel

Préparation:

1. Mixer les biscuits avec les noisettes pour en faire un composé sableux.
2. Le transférer dans un bol.
3. Y ajouter le beurre mou et remuer avec la spatule.
4. Répartir le mélange dans le moule à muffins, en le compactant à la fois sur le fond et les bords.
5. Mettre une demi-heure au congélateur.
6. Hacher le chocolat et le mettre dans un bol avec la chantilly.
7. Passer au micro-ondes quelques instants.
8. Remuer avec une spatule.
9. Ajouter le beurre et le miel.
10. Bien mélanger.
11. Répartir sur la base de biscuits.

12. Mettre au frais pour une heure.
13. Servir les tartelettes fourrées à la ganache au chocolat.

BOULES DE COCO AU LAIT

Ingrédients:

½ kg de noix de coco séchée
1 boîte de lait concentré sucré

Préparation :

Mettre un peu de noix de coco de côté.

Mélanger le reste avec la noix de coco pour avoir une masse épaisse.

Façonner les boules et les passer dans la noix de coco mise de côté.

Les boules de noix de coco sont prêtes

GÂTEAU AUX AMANDES ET NOIX DE COCO

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 40 minutes

Portions: 6

Ingrédients :

Amandes effilés

200 g de beurre
1,5 càc d’extrait de vanille
4 œufs
160 g de sucre
1 pincée de sel
70 g de noix de coco râpée
180 g de poudre d’amandes

Préparation:

1. Faire fondre le beurre au bain-marie et le laisser refroidir.
2. Allumer le four à 180 degrés.
3. Graisser un moule rond de 24 cm avec du beurre et le recouvrir de papier sulfurisé.
4. Dans un bol, mélanger la noix de coco avec le sucre, une pincée de sel et la poudre d’amandes.
5. À part, battre les œufs entiers avec la vanille.
6. Amalgamer les deux mélanges et transférer le tout dans le moule.
7. Parsemer d’amandes effilées.
8. Enfourner le gâteau aux amandes et à la noix de coco sans farine pour 40 minutes.

GRATIN DAUPHINOIS

Ingrédients :

800 g de pomme de terre (spécial four ou purée)

25 cl de crème fraîche

Sel

Poivre

25 cl de lait

3 gousses d’ail

1 pincée de muscade moulue

45 g de beurre

Préparation:

1. Penser d’abord à peler les pommes de terre mais ne pas les laver.
2. Les couper en rondelles de 3 mm environ.
3. Les essuyer dans un torchon mais ne pas les laver. Les saler et les poivrer (10 g de sel environ et 3 à 4 tours de moulin à poivre) et les masser légèrement avec la main pour faire pénétrer le sel et le poivre.
4. Dans une casserole à fond épais, mettre le lait puis ajouter les pommes de terre. Porter à ébullition, baisser le feu et couvrir. Laisser cuire 10 minutes.
5. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajouter la crème fraîche et la pointe de muscade râpée. Continuer de cuire pendant 20 minutes, à petits bouillons, à découvert. Surveiller la cuisson afin que les pommes de terre n’attachent pas, éventuellement, si vous utilisez de la crème épaisse.
6. Frotter 4 caquelons ou un plat en verre avec la gousse

d’ail.
7. A l’écumoire, remplir les ramequins de pommes de terre, couvrir avec un peu de la crème de cuisson et disposer, en répartissant, les 40 g de beurre (environ 10 g par caquelon).
8. Finir de cuire et dorer au four (thermostat 7, 200°c environ) au bain-marie, les gratins.
9. Pour des services successifs, il suffit de conserver les pommes de terre dans la casserole et les gratiner à la demande

---

GÂTEAU MOELLEUX AU YAOURT

Ingrédients :

3 Œufs

125 g farine

1 sachet de sucre vanille

3 yahourt brassé

120 g de sucre en poudre

Beurre

Préparation :

1. Préchauffez d’abord votre four à 180 °C (th. 6).
2. Dans une jatte, travaillez les yaourts avec le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis incorporez les œufs un à un.
3. Tamisez la farine, puis incorporez-la soigneusement.
4. Beurrez et farinez un moule à tarte, puis versez-y la

préparation précédente. Glissez au four, pour 35 min.
5. Laissez enfin le gâteau complètement tiédir hors du four. Servez tiède.

LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur :** En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice :** En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge :** D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématuré de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

Agent immodulateur et anti-infectieux

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une

action immunomodulatrice, c’est-à-dire qu’elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l’organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire :** Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s’est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l’arthrite ou encore l’asthme.
- **Effet immunostimulant :** Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l’action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action anti-microbienne :** La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique.(maladie liée à la peau)

Action antihistaminique

En s’intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s’opposer aux effets de l’histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C’est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d’origine allergique.

Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et

la détoxication de l’organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

- **Action antispasmodique :** En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.
- **Activité carminative :** Cette plante contribue à augmenter l’expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.
- **Action diurétique :** La nigelle possède une action diurétique, c’est-à-dire qu’elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l’élimination des déchets et des toxines de l’organisme.

Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l’action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de l’hypertension artérielle.

Anti-imperfection

L’huile de Nigelle agit sur les **imperfections de la peau**, notamment les traces d’acné et le sébum Cette huile sera aussi excellente pour soulager l’atopie de votre peau, telle que l’eczéma ou la dermatite atopique. Elle réduit les rougeurs, apporte confort à la peau qui montre moins d’inflammations. (voir les bienfaits de l’huile de nigelle rubrique les conseils de Nina)

Long Islande ice tea

INGRÉDIENTS:

1,5 cl de gin

1,5 cl de vodka

1,5 cl de rhum blanc

1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)

1,5 cl de tequila

3 cl de coca-cola

1 cl de Jus de citron

1 citron

Des glaçons

PRÉPARATION:

1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.
2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
4. Versez le cocktail dans un grand verre. S’il reste des glaçons, retenez-les pour qu’ils ne tombent pas.
5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.